

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

A GIMNÁZIUMI OSZTÁLYOK ÉS A KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLAI OSZTÁLY SZÁMÁRA

9 - 10 – 11 - 12.

A 11 - 12 - es testnevelés emelt szintű képzés a mindenkori aktuális helyi tanterv ismeretanyagára épül. Az adott tanév emeltszintű testnevelés érettségi követelményeinek megfelelően.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A testnevelés tantárgy a Nat-ban rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló, problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és

edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmesség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotonia tűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

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

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

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

9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és

differentiált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képesség összetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

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

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

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;

- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

9. évfolyam

Óraszám: 180/108 óra/év → 5 (3 a sportosztályosoknak) óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok	10/5 óra
2.	Testnevelési és népi játékok	10/5 óra
3.	Sportjátékok	40/25 óra
4.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30/15 óra
5.	Atlétika jellegű feladatok	30/20 óra
6.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30/20 óra
7.	Önvédelem és küzdősportok	15/8 óra
9.	Sporttörténet	0/36 óra

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok	Órakeret 10/5 óra
Fejlesztési cél	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat - a tanuló ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; 	

	- a tanuló megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> - Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása - A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása - Légzőgyakorlatok végrehajtása - A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és végrehajtása - Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal - A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása - Relaxációs technikák tudatos alkalmazása 	
Fogalmak	lélegzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	
Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 10/5 óra
Fejlesztési cél	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. - a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott 	

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

	<ul style="list-style-type: none"> – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása 	
Fogalmak	szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40/25 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában aktív és értő közreműködés.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

Legalább két labdajáték választása kötelező.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kosárlabdázás

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

Labdás gyakorlatok

A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a *rövid- és hosszúindulás*, az *együtemű megállás* folyamatos labdavezetésből, a *kétütemű megállás* egy és két labdaleütésből, a *sarkazás*, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása

Egy- és kétütemű megállásból *tempódobás* gyakorlása, alkalmazása játékokban

Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve

Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfőlényes helyzet 2:1 elleni játék. Létszámfőlényes helyzet 3:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás elősegítése.

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok

A tanult játékelemek tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a háló felett. A nyitás végrehajtása a hálótól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Taktikai gyakorlatok.

Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltogatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások.

Ütközések. Sáncolás. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok

Labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltogatásokkal. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.

Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.

Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén.

Feladatokgyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával.

Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika:

1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal.

Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltlen növekvő távolságra, irányváltóztatással.

Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. *Dekázás*: haladással, irányváltóztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással.

Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusánakdinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportágspecifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban

különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportágspecifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

Kulcsfogalmak:

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 30/15 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Technikailag helyes járások, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Ugrószekrény szélében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás.</p> <p>Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Kötélmászás. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármal lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az</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>ugrósze krény. A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. Játékok, versengések</p> <p>Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrósze krény, zsámolyok) felhasználásával is.</p> <p>Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés kérdései. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p> <p>Kulcsfogalmak</p> <p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>	
---	--

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétikai jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 30/20 óra</p>
---	---	--------------------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p>

<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 mes távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása. Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és fűles labdával, célba is. Súlylökés helyből és becsúszással. Vetés labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött labda dobásokkal. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegítése. 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképessegre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> <p>Kulcsfogalmak Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésszám, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>	
--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 30/20 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Az 5-8. osztályban már elsajátított sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok.</p> <p>Javasolt kis eszköz ill. helyigényű mozgásformák választása. (asztalitenisz, tollaslabda, turisztika, kerékpározás, szánkó, korcsolya)</p> <p>Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

Kulcsfogalmak

Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 15/8 óra
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások

Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása.

Grundbirkózás

Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből. Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.

Földharc technikák: Leszorítás technikák ismerete. Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.

Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.

Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

<p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás,</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra – prevenció</p>	<p>Órakeret 15/10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctornagy gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi</p>

<p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal. Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	<p>test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>
---	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 0/36 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tisztában lesz azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat. – megismeri a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára. – megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait. – kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése 	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>A sport rendszerezése</i> Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció Versenysport, tömegsport Sportoló, Atléta, „sportember” Amatőr, profi Néző, közönség, szurkoló Sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia</p> <p><i>Az olimpiai játékok története:</i> A játékok háttere, vallási alapjai A versenyek színhelye Sportágak, versenyszámok A játékok a Római Birodalom idejében Az ókori olimpiai játékok kultusza</p> <p><i>Az újkori olimpiai játékok története, az olimpiai eszme újjászületése:</i> Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt</p> <p><i>Az olimpiai játékok sikertörténete:</i> Az olimpiai eszme túléli a második világháborút A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror Amatőr – profi-kérdés</p>		<p><i>Történelem: ókori görögök, olimpiatörténet</i></p>

Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák

Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:

A legsikeresebb olimpiai szereplésünk

Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben

Régi és új sikersportágaink

Aktuális kérdések

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók:

Az első győztesek

Érdekességek az olimpiai játékokon

Kimagasló sportteljesítmények

Kimagasló sportemberi teljesítmények

Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok

A küzdősportok (vívás, ökölvívás, birkózás, cselgáncs) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A kajak-kenu sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Az öttusa sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A téli sportágak sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A nem olimpiai sportágak (floorball, ultimate frisbee, rögbi, amerikai football, extrém sportok, technikai sportok) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Fogalmak

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

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

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

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Torna jellegű feladatok

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

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

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

Állasküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatainak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív relaxációs gyakorlatok alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével.

A táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelme- és a feszültség szabályozásban.

Továbbhaladás feltétele

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszer gyakorlatot tervezni és bemutatni.

Rajtgyakorlatoknál hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes kitartóan futni, a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig. Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.

Torna: legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.

Talajtornában legyen képes 3-4 elem összekapcsolása.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.

A képességtesztekben mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

10. évfolyam

Óraszám: 180/108 óra/év → 5 (3 a sportosztályosoknak) óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok	5/5 óra
2.	Testnevelési és népi játékok	10/5 óra
3.	Sportjátékok	45/25 óra
4.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30/15 óra
5.	Atlétika jellegű feladatok	30/20 óra
6.	Úszó és úzás jellegű feladatok/Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30/20 óra
7.	Önvédelem és küzdősportok	15/8 óra
8.	Egészségkultúra, prevenció	15/10 óra
9.	Testnevelés elmélet	0/18 óra
10.	Edzéselmélet	0/18 óra

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok	Órakeret 10/5 óra
Fejlesztési cél	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat - a tanuló ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; - a tanuló megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> - Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása - 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítségével 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása - A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása - Légzőgyakorlatok végrehajtása - A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása - Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal - A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal - A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása - Relaxációs technikák tudatos alkalmazása - Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel 	
Fogalmak	légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szeryakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszeryakorlatok	
Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 10/5 óra
Fejlesztési cél	<ul style="list-style-type: none"> – a tanuló a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza a tanuló 	

	<ul style="list-style-type: none"> – a tanuló játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre</p>	
<p style="text-align: center;">Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszerű bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása 	

	– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása	
Fogalmak	szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 45/25 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i> – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i> egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az</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, energianyerési folyamatok.</p>

adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.
A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).
Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.

Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futóugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.
A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték_támadásban.

A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Kézilabdázás

Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal

Labda nélkül: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.

Labdával: Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel,

lövőcsele, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel Támadó taktika: Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások.

Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika: Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

Röplabda

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. *Támadás és védekezés alapvető megoldásai*

2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

<p>Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyösemlerhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója. Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	
Órakeret	30/15 óra	
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna és az esztétikai sportok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <p>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <p>8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadasmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p><i>Torna – iskolai sporttorna</i></p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadasmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.</p> <p>A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka..</p>
---	---

Szertorna

A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.

Szertorna fiúk számára

Korlátos gyakorlás – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, támasz ülőtartás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Gyűrűn gyakorlás – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

Szertorna lányok számára

Gerendán gyakorlás – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenysituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

<p><i>Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, motívum,
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 30/20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszőkkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitarató futás</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés,</p>

<p>távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. <i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.</p> <p>Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az egy- és kétkezes vetések technikái.</p>	<p>szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	--

<p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerszettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszó és úzás jellegű feladatok / Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 30/20 óra
A tematikai egység részei aszerint kerülnek megvalósításra, hogy milyen lehetőségeket tud biztosítani az intézmény az adott tanév sajátosságait, órarendi beosztás adta lehetőségeit és egyéb körülményeket figyelembe véve.		
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek		
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Javasolt kis eszköz ill. helyigényű mozgásformák választása. (asztalitenisz, tollaslabda, turisztika, kerékpározás, szánkó, korcsolya)</p> <p>Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> <p>Kulcsfogalmak</p>	<p><i>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i></p>

<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>		
<p>Úszó és úszás jellegű feladatok</p>		
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 50 méteren vízbiztos folyamatos úszás. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás végrehajtása és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő technika elsajátítása/fejlesztése. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Gyors- és hátúszás A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással. Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel.</p>		<p><i>Fizika:</i> közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, vízszennyezés.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>

Mellúszás

Mellúszás kartempó: gyakorlatok szárazföldön majd derékig érő vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával.
Mellúszás levegővétel: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.
Mellúszás lábtempó: gyakorlatok a parton/tornapadon; vízben segítségével, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.
Mellúszás kar- és lábtempó: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.

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

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

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

Az úszás technikája

Gyakorlás két úszásnemben, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotonia túrése. Úszások 800–1000 m-en választott technikával.

A szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcapós) és a célbaérés elsajátítása.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai. Tartásjavító, prevenció és rehabilitációs vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

<p>A mellúszás technikai elsajátításával összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei.</p> <p>Ismeretek az úszásról mint a legszimmetrikusabb és legsokoldalúbb testet igénybe vevő sportágról.</p> <p>A serdülőkorral bekövetkezett alkati változások hatása a vízfekvésre, technikajavító gyakorlatok és egyszerű módszerek.</p> <p>Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>A feldolgozásra kerülő vizes sportokkal kapcsolatos technikai és szabályismeretek.</p> <p>A vizes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek körének bővítése. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az életvédelemben, az egészséges életmódban.</p> <p>Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe.</p> <p>Az úszás mint nemtől, életkortól és edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség.</p> <p>A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyéniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Mellúszás, vegyesúszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelem és küzdősportok</p>	<p>Órakeret 15/8 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>A kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarc-tűrési megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra – prevenció</p>	<p>Órakeret 15/10 óra</p>
---	---	--------------------------------------

Előzetes tudás	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctornagy gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</p> <p>Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében</p> <p>Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p> <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p>A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.</p> <p>A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

<p>megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p> <p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.</p> <p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p> <p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
--	--

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>
---	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testneveléstudomány	Órakeret 18 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<ul style="list-style-type: none"> - megtanulja az életkornak megfelelő testi és lelki igények, a mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismeretét. A környezet változásainak értékelését. Az egyéni életmód, tevékenység összhangját. A higiéniai eljárások megismerését, a szokások ismeretét, és a szükséglet kialakulását az egészséges életmódra. – megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése. 	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>A testkultúrával kapcsolatos fogalmak:</i> Érték. Egészség. Kultúra. Sport Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció</p> <p><i>A testnevelés rendszere:</i> Intézményes keretek között folyó testnevelés Rekreációs testnevelés és sport Preventív célzatú testnevelés Gyógytestnevelés</p> <p><i>Az intézményes keretek között folyó testnevelés:</i> Általános felkészítés: oktatási intézmények Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények</p> <p><i>Diákok csoportjai:</i> Normál, könnyített, Gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.</p> <p><i>A testnevelés és sport célja és tartalma:</i> A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p><i>A testnevelés művelődés-tartalma:</i> A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről</p>

<p><i>A sport aktív és inaktív hatásai:</i> A magyar társadalom sportfelfogása A passzív sport fogalma A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei</p> <p><i>Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</i> A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása A munkaártalmak korrigálása Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése Az egészség jelentőségének tudatosítása</p> <p><i>Az egészségvédelem folyamatai, területei:</i> Ismeretszerzés Egyéni tapasztalatszerzés Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia Helyes napirendre nevelés Testi tevékenységre, sportra nevelés Helyes testtartásra nevelés</p> <p><i>A testnevelés személyiségfejlesztése:</i> Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség</p> <p><i>Befolyásoló tényezők:</i> Az edző A testnevelő tanár Sporttársak „Önfejlesztés”</p> <p><i>A mozgáskészség és sporttechnika, fogalmak tisztázása:</i> Mozgáskészség Technika Sporttechnika Technikai modell Egyéni modell</p> <p><i>Képességfejlesztés:</i> Általános elvek Egyéni tapasztalatok</p> <p>Fogalmak mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolatok, mozgástanulás, variábilis gyakorlás</p>	
--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 18 óra
---	---------------------	-----------------------------

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<ul style="list-style-type: none"> – megtanulja a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. – kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosul a bemelegítés fontossága, képes önállóan bemelegítő gyakorlatokat végezni, valamint képes az edzésmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen). Megtanulja, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát. – megismeri az edzésmélet tudomány területeinek céljait. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motiváció kialakulását. A bemelegítés fontosságának tudatosítását, a bemelegítő gyakorlatok önálló végzését. A tanult ismeretek tudatos alkalmazását sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat. Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><i>Az edzésmélet története:</i> A versenysport kialakulása Az edzésmélet tudományának története</p> <p><i>Az edzésmélet tudományának története, alapfogalmak:</i> Edzésrendszer, edzőmódszer Edzésszerek: pozitív eszközök, negatív, káros eszközök.</p> <p><i>A teljesítmény összetevői:</i> Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége Teljesítőkézség fogalma, részei, nevelhetősége</p> <p><i>Az edzettség összetevői:</i> Motorikus Pszichés Fiziológiai Alkati összetevők</p> <p><i>Edzéselvek:</i> Motorikus</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

Pszichés
Fiziológiai
Alkati összetevők

A terhelés és elfáradás:

Külső terhelés fogalma és paraméterei
Belső terhelés fogalma és jellemzői
Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés
Mozgásinger adaptáció

A kondicionális képességek:

Erő, gyorsaság, állóképesség.

Állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

Aerob,
Anaerob laktacid,
Anaerob alaktacid állóképesség.
Folyamatos
Fartlek
Intervall
Ismétléses

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

Reakció
Mozdulat
Mozgásgyorsaság
Közvetett, közvetlen
Nehezített, könnyített

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

Gyorserő
Maximáliserő
Erő állóképesség
Intenzitás, szériák közötti pihenőidő, ismétlésszám
Funkcionális edzés alapjai, eszközei.
OPT modell

Koordinációs képességek:

hajlékonyság,
ügyesség
ritmus érzék

Versenyhelyzet elemzése:

Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia

Fogalmak

mikrociklus, makrociklus, mobilizáció, stabilizáció, plyometria,
hipertófia, alalpozás, formaidőzítés

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén

Sportjátékok

A sportjátékok technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.

A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.

Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és szergyakorlat összeállítása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.

Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdelemmel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Úszás és úszó jellegű feladatok

1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.

Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.

Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.

Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.

Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban.

Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben.

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatainak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelmi- és a feszültségszabályozásban

Továbbhaladás feltétele

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Rajtgyakorlatoknál hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes kitartóan futni, a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig. Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége dobókészsége.

Torna: Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.

Szergyakorlatainál legyen képes 4-5 elem összekapcsolására.

Korlát: Lendület előre-hátra támasz helyzetekben, gurulóátfordulás előre, kanyarlati leugrás.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudja alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.

Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (200-300m).

Az alkalmazott képességtesztekben mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

10. évfolyam

Óraszám: 180/108 óra/év

5 (3 sportosztály) óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

Témakör	Óraszám
---------	---------

1.	Sportjátékok	45/25 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	30/15 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok	40/20 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	20/15 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok	15/8 óra
6.	Úszó és úszás jellegű feladatok	0/10 óra
7.	Gimnasztikai gyakorlatok-prevenció és relaxáció	15/15 óra
8.	Szabadon választható	15/0 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40/25 óra
--	---------------------	-------------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i> Csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. <i>Lényeges játékszabályok alkalmazása – játékvezetési gyakorlatok</i> A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. A játékvezetés gyakorlása tanári kontrollal, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői jel használatával is. <i>Versenyhelyzetek</i> Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és alkalmazása.</p> <p>Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).</p> <p>Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.</p>	
<p>Kézilabdázás</p> <p>Cél: A fizikai képességfejlesztés által felkészülés a felnőtt korosztály elvárásaira. A felnőtt mezőnyre való felkészülés jegyében a technikai és taktikai elemek elsajátítása. Minél nagyobb létszámú felnőtt kézilabdázó képzése. Korosztályos válogatottak képzése. A tanulás és az élsport elvárásainak történő megfelelés.</p> <p>Tananyag:</p> <p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Futások: kitartó futások</p> <p>Gyorsaságfejlesztés: futóiskola gyakorlatanyaga 25 m-es távon, lejtőfutások, futások különböző kiinduló helyzetekből, versenyszerűen, váltóversenyek tárgykerüléssel, irányváltással, mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztése, gyorsasági állóképesség fejlesztése</p> <p>Ugrások: szökdelések egy és páros lábon 15 m-es távon, indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések, hármas, ötös, tízes ugrások váltott lábon és azonos lábon egyaránt, mélybeugrások után felugrások, mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával, irányváltásokkal, irányváltások után felugrásból átadások egy és két kézzel, szökdelések akadályok fölött egy és páros lábon haladással, szökdelések akadályok fölött oldalirányban haladással, Szökdelések különböző magasságú és különböző távolságra lévő akadályok fölött.</p> <p>Dobások: labdaátadások egy és páros kézzel, labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával állásból, fekvésből, mélybeugrások után labda átadások, páros lábon szökdelés közben labda átadások</p> <p>Állóképesség: speciális sportágspecifikus állóképesség fejlesztés, sorozatos ütközések sorozatos irányváltások sorozatos kapura lövések</p> <p>Erő: általános erőfejlesztés, speciális erőfejlesztés, kéziszúlyzó, tömöttlabda, gumikötél gyakorlatok mellett, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok</p> <p>Gyorsaság: mozdulat-, reakció- és észlelési gyorsaság fejlesztése</p> <p>Lazaság: nyújtó- és lazító gimnasztika strechgimnasztika társ segítségével</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p>

Ügyesség: a meglévő ügyesség további csiszolása

Testnevelési játékok: fogójátékok és változatai, küzdőgyakorlatok, a kézilabdázás előkészítő játécai, labdás váltóversenyek

TECHNIKAI KÉPZÉS

Labda nélküli technika: gyors irányváltások futás közben, labda nélküli induló és testcselek

Labdás technika:

Átadások: labdakezelési gyakorlatok, guruló labda felvétele és továbbítása, szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása, gyors futás közben labdaátadások, labdaátadások cselezés, leforgás, ütközés után, döntékényszeres gyakorlatok, átadások hosszú, lött passzokkal, átadások test mögött, pattintva, légi passzok

Cselezések: átadási és lövőcselek, indulócselek, mindkét oldalra, labdavezetés közben gyors irányváltások, átemelés csel lövőkézzel és ellentétes kézzel is

LÖVŐTECHNIKA

Erőteljes posztképzés kell, hogy megnyilvánuljon

Szélsők: kapura lövés bevetődéssel, sarokból indulva beugrásos kapura lövés, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva, leforgás után kapura lövés bevetődéssel, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva, szélső befutás után kapura lövés beálló helyről, szélső felkanyarodásból kapura lövés

Átlövők: átlövések felugrásból és talajról, indulócsel után felugrásos átlövés, alsós lövések, alsós lövés cselezése után felső elhajlásos lövés, felugrás után sodródás a lövőkéz oldalára, majd ebből átlövés, felugrás közben átlövés cselezése, majd ebből felső elhajlásos lövés végrehajtása, tempó nélküli átlövések talajról, lövőkézzel azonos lábról, talajról végrehajtott átlövés, beállóval kialakított páros kapcsolatokból átlövés

Beállók: a beállósok alkalmazzák a szélességi és a mélységi mozgásokat, ismerjék a zárás-válás páros játékot, kapura lövés bevetődésből, leforgásból, mindkét oldalra, szélső helyről eredményes kapura lövési technikák

Kapusok: alapvető védés technikai elemek gyakorlása, kapusvédés után gyors indítás, a kapus mezőnymunkája, a védekezés irányításának szabályszerűségei

Védekezés: nyitott és zárt védekezésben egyéni védőfeladatok, védőlábmunka mélységben és szélességben, egymás mellett védekező játékosok feladatai, labdaközpontú védekezés, emberfogásos védekezés, szabályos ütközések földön és levegőben egyaránt

TAKTIKA

Támadó: különböző támadó taktikai feladatok saját poszton történő alkalmazása, a szabaddobási variációk gyakorlása, átlövő keresztből adódó megoldási lehetőségek, a számbeli előnyből és számbeli

<p>hátrányból adódó feladatok, játék egy és két beállítóval, lerohanás, rendezetlen védelem elleni játék</p> <p>Védőtaktika: védőpárok, védőhármások feladatai, a 6 0, az 5:1, a 4:2, az 5+1 és a 3:2:1 védekezési rendszerek gyakorlása, indítás, lerohanás elleni visszarendeződés</p> <p>ELMÉLETI KÉPZÉS A magyar kézilabdázás aktuális eseményeit, szabályismeret, jegyzőkönyv és statisztikai lap vezetése. Videoelemzés.</p>	
<p>Labdarúgás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
<p>Röplabdázás A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét. <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p>	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban,</p>	

<p>játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 30/15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonisták arányos, harmonikus fejlesztése. Az</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.

Kéziszerek alkalmazása.

8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.

Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.

Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.

Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.

Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.

Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott szerez a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szerez a minimum mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak

mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok

Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna

Páros és mikrosoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.

Szertorna-gyakorlatok

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i> Korlátos – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i> Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>
<p><i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i> A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p>	<p><i>Ének-zene: tempó, ritmus.</i></p>
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasporttörténeti ismeretek, érdekességek.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.
--------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 40/20 óra
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<p>Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabba, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbségek ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</p>	<p>Órakeret 20/15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. Javasolt kis eszköz ill. helyigényű mozgásformák választása. (asztalitenisz, tollaslabda, turisztika, kerékpározás, szánkó, korcsolya) A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény tégigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, tollaslabda, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természetes és épített környezet használat.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelem és küzdősportok</p>	<p>Órakeret 15/8 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikái, szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.</p>	

céljai	Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</i></p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 0/10 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. 50 m mellúszás, 50 m gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval, harmadik úszásnem technikai alapjainak elsajátítása, abban vízbiztos úszás. A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési, higiéniai szabályainak ismerete, betartása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrős erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben, harmadik úszásnem technikai alapjainak elsajátítása, abban vízbiztos úszás. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is. Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ(ak) segítségével. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p>Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Magasabb szintű kondicionális képzés – az 9-10. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája <i>Gyakorlás két úszásnemben</i>, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotonia tűrése. Úszások 800–1000-1200 m-en választott technikával. A <i>szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és <i>szabályos forduló</i>k (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p>	<p><i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
<p>Úszóversenyek Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.). Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése. A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése. A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos</p>	

<p>félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése. Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló,</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Gimnasztikai gyakorlatok- prevenció és relaxáció</p>	<p>Órakeret 15/15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerre szervezése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. Edzés, terhelés A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. <i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

<p>Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek. A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai. Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>	
<p>Az egészséges test és lélek megóvása A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció. A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint. A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerinc sérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés. A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>
<p>A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén</p>	<p><i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a</p>

játékban, játékvezetésben.
Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.
Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.
Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.
A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.
A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.
Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Kézilabda

Követelmény: A kézilabda játék ritmusának megfelelő edzésterhelés elérése. 1000 m.-en 3,20-3,30/ perc teljesítése. A futások sebességre törekvéssel kerüljenek végrehajtásra. Törekedjenek a minél nagyobb sebesség elérésére, valamint a szökdelések távolságra törekvéssel is történjenek. Távolságra törekvés. Stabil egyensúlyi helyzet. Mélybeugrások után legyenek képesek azonnal megindítani egy új mozgássort, stabil egyensúlyi helyzettel. Legyenek képesek szökdeléseket végrehajtani különböző irányba és különböző magasságú akadályok fölött is.
Kiegészítő mozgásanyag: gerelyhajítás. Váljanak képessé a sportágra jellemző gyakorlatsorokat nagy sebesség mellett, nagy terjedelemben végrehajtani. Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a kézilabdázásban nélkülözhetetlen izomcsoportok, így a láb, a mélyhátizmok, a vállöv erősítésére. Törekedjenek a technikai elemek maximális sebességű végrehajtására, nagy ismétlésszám mellett is. Váljanak képessé a tudatos nyújtásra, ismerjék ennek jelentőségét. A sportág-specifikus ügyesség nyilvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén. Ismerjék a test-test elleni harc szabályszerűségeit. Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban. Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni. Legyenek képesek a medicin labdát legalább 25-m-re eldobni. Legyenek képesek labdaátvétel közben cseleket alkalmazni. Legyenek tisztában a szélső játék technikai követelményeivel, úgy a labdás, mind a labda nélküli technikai elemekkel. Legyenek birtokában olyan széles technikai tudásnak, mely az átlövő poszt eredményes játékát biztosítja. Tudatosan alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. Legyenek tisztában azzal, hogy az ő feladatuk elsődlegesen a lövők megvédése a védőktől, átlövés közben. Ismerjék a szélső játék technikai követelményeit. Legyenek birtokában a gyorsindítás technikai követelményeinek. Tudatosan alkalmazzák a mezőnytevékenységet. Védekezésben legyenek tisztában a kommunikáció jelentőségével. Ismerjék a taktikai szabálytalanságokat. Legyenek képesek a labda-központú védekezésre. Ismerjék legalább két poszt technikai és taktikai követelményeit. Tudják alkalmazni a szélső befutásokból adódó megoldási lehetőségeket. Tudatosan használják ki a belső négy ember keresztmozgásaiból adódó lehetőségeket. Ismerjék és alkalmazzák a létszám-egyenlőtlenségből adódó taktikai feladatokat. Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani. Tudjanak az ellenfél támadó taktikájához alkalmazkodni. Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a létszám

egyenlőtlenségből adódó védekezési taktikai feladatokat. Az indítás, lerohanás elleni tudatos visszarendeződés jelenjen meg a védő taktikában. Legyenek birtokában az aktuális szabályoknak. Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a szabályváltozásokból adódó technikai és taktikai lehetőségeket. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlatsorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.

Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.

Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.

Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfigyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.

Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A

	<p>feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.</p> <p>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p>
--	---

<p><i>Továbbhaladás feltétele:</i></p> <p>Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó kéziszer- és társas gyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlatokból álló gyakorlatsor tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása.</p> <p>Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása.</p> <p>Rajtgyakorlatoknál hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes kitartóan futni 12 percig. Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége dobókészsége.</p> <p>A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett.</p> <p>Torna: Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>Szergyakorlatainál legyen képes 5-6 elem összekapcsolására, sportágspecifikus végrehajtására. Korlát: Lendület előre-hátra támaszhelyzetekben, gurulóátfordulás előre, kanyarlati leugrás.</p> <p>Legyen képes aktívan részt venni két választott sportjátékban. Tudja alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.</p>
--

11. évfolyam

**Óraszám: 160/96 óra/év az általános tantervű osztályoknak
5 (3 sportosztály) óra/hét**

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok	40/25 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	25/13 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok	30/18 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	15/10 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok	15/5 óra

6.	Úszó és úszás jellegű feladatok	0/10 óra
7.	Egészségkultúra, prevenció	20/15 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40/25 óra
Előzetes tudás	<p>A választott labdajátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és adaptív alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.</p> <p>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.</p> <p>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.</p> <p>A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetői gyakorlat</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.</p> <p>Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.</p> <p>Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i></p> <p>Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házi bajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).</p> <p>Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.</p> <p>Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p>Kézilabdázás</p> <p>Cél: A fizikai képességfejlesztés által felkészülés a felnőtt korosztály elvárásaira. A felnőtt mezőnyre való felkészülés jegyében a technikai és taktikai elemek elsajátítása. Minél nagyobb létszámú felnőtt kézilabdázó képzése. Korosztályos válogatottak képzése. A tanulás és az élsport elvárásainak történő megfelelés.</p> <p>Tananyag:</p> <p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Futások: kitartó futások</p> <p>Gyorsaságfejlesztés: futóiskola gyakorlatanyaga 25 m-es távon, lejtőfutások, futások különböző kiinduló helyzetekből, versenyszerűen, váltóversenyek tárgykerüléssel, irányváltással, mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztése, gyorsasági állóképesség fejlesztése</p> <p>Ugrások: szökdelések egy és páros lábon 15 m-es távon,</p>	<p><i>Matematika:</i> térgéometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p>

indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések, hármas, ötös, tízes ugrások váltott lábon és azonos lábon egyaránt, mélybeugrások után felugrások, mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával, irányváltásokkal, irányváltások után felugrásból átadások egy és két kézzel, szökdelések akadályok fölött egy és páros lábon haladással, szökdelések akadályok fölött oldalirányban haladással, Szökdelések különböző magasságú és különböző távolságra lévő akadályok fölött.

Dobások: labdaátadások egy és páros kézzel, labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával állásból, fekvésből, mélybeugrások után labda átadások, páros lábon szökdelés közben labda átadások

Állóképesség: speciális sportágspecifikus állóképesség fejlesztés, sorozatos ütközések sorozatos irányváltások sorozatos kapura lövések

Erő: általános erőfejlesztés, speciális erőfejlesztés, kéziszúlyzó, tömöttlabda, gumikötél gyakorlatok mellett, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok

Gyorsaság: mozdulat-, reakció- és észlelési gyorsaság fejlesztése

Lazaság: nyújtó- és lazító gimnasztika strechgimnasztika társ segítségével

Ügyesség: a meglévő ügyesség további csiszolása

Testnevelési játékok: fogójátékok és változatai, küzdőgyakorlatok, a kézilabdázás előkészítő játéka, labdás váltóversenyek

TECHNIKAI KÉPZÉS

Labda nélküli technika: gyors irányváltások futás közben, labda nélküli induló és testcselek

Labdás technika:

Átadások: labdakezelési gyakorlatok, guruló labda felvétele és továbbítása, szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása, gyors futás közben labdaátadások, labdaátadások cselezés, leforgás, ütközés után, döntékényszeres gyakorlatok, átadások hosszú, lött passzokkal, átadások test mögött, pattintva, légi passzok

Cselezések: átadási és lövőcselek, indulócselek, mindkét oldalra, labdavezetés közben gyors irányváltások, átemelés csel lövőkézzel és ellentétes kézzel is

LÖVŐTECHNIKA

Erőteljes posztképzés kell, hogy megnyilvánuljon

Szélsők: kapura lövés bevetődéssel, sarokból indulva beugrások kapura lövés, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva, leforgás után kapura lövés bevetődéssel, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva, szélső befutás után kapura lövés beálló helyről, szélső felkanyarodásból kapura lövés

Átlövők: átlövések felugrásból és talajról, indulócsel után felugrások átlövés, alsós lövések, alsós lövés cselezése után felső elhajlásos lövés, felugrás után sodródás a lövőkéz oldalára, majd ebből átlövés, felugrás

<p>közben átlövés cselezése, majd ebből felső elhajlásos lövés végrehajtása, tempó nélküli átlövések talajról, lövőkézzel azonos lábról, talajról végrehajtott átlövés, beállóval kialakított páros kapcsolatokból átlövés</p> <p>Beállók: a beállósok alkalmazzák a szélességi és a mélységi mozgásokat, ismerjék a zárás-válás páros játékot, kapura lövés bevetődésből, leforgásból, mindkét oldalra, szélső helyről eredményes kapura lövési technikák</p> <p>Kapusok: alapvető védés technikai elemek gyakorlása, kapusvédés után gyors indítás, a kapus mezőnymunkája, a védekezés irányításának szabályszerűségei</p> <p>Védekezés: nyitott és zárt védekezésben egyéni védőfeladatok, védőlábmunka mélységben és szélességben, egymás mellett védekező játékosok feladatai, labdaközpontú védekezés, emberfogásos védekezés, szabályos ütközések földön és levegőben egyaránt</p> <p>TAKTIKA</p> <p>Támadó: különböző támadó taktikai feladatok saját poszton történő alkalmazása, a szabaddobási variációk gyakorlása, átlövő keresztetből adódó megoldási lehetőségek, a számbeli előnyből és számbeli hátrányból adódó feladatok, játék egy és két beállóval, lerohanás, rendezetlen védelem elleni játék</p> <p>Védőtaktika: védőpárok, védőhármások feladatai, a 6 0, az 5:1, a 4:2, az 5+1 és a 3:2:1 védekezési rendszerek gyakorlása, indítás, lerohanás elleni visszarendeződés</p> <p>ELMÉLETI KÉPZÉS</p> <p>A magyar kézilabdázás aktuális eseményeit, szabályismeret, jegyzőkönyv és statisztikai lap vezetése. Videoelemzés.</p>	
<p>Labdarúgás</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p>Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. Csapatrészeken belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
<p>Röplabdázás</p>	

<p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <p>Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p>	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 25/13 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerkek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>Torna, sporttorna Talajon és a helyi tanterv szerint 9-11. osztályban választott egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i> Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézentfordulás, vetődések, átguggolások, áterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</i> Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna</i> Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlatok</i> A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i> Korlát – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i> Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>

<p>önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p>	
<p><i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i> A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasporttörténeti ismeretek, érdekességek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 30/18 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a</p>	

	<p>korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbségek ismerete.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

Tájékoztató futás alapjainak ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 15/10 óra
Előzetes tudás	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.</p> <p>A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.</p> <p>A baleseti kockázatok mérlegelése.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.</p> <p>Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p> <p>Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Javasolt kis eszköz ill. helyigényű mozgásformák választása. (asztalitenisz, tollaslabda, turisztika, kerékpározás, szánkó, korcsolya)</p> <p>A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutink megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény tégigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, tollaslabda, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természetes és épített környezet használat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 15/5 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A küzdeleket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</i></p>

<p>A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Úszás és úszó jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 0/10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. 50 m mellúszás, 50 m gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval, harmadik úszásnem technikai alapjainak elsajátítása, abban vízbiztos úszás. A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési, higiéniai szabályainak ismerete, betartása.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrősség erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben, harmadik úszásnem technikai alapjainak elsajátítása, abban vízbiztos úszás. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is. Az úszás prevenció és rekreációs előnyeinek tudatosítása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ(ak) segítségével. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p>		<p><i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei. <i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>

<p>Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Magasabb szintű kondicionális képzés – az 9-10. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája <i>Gyakorlás két úszásnemben</i>, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia tűrése. Úszások 800–1000-1200 m-en választott technikával. A <i>szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemek megfelelő és <i>szabályos fordulók</i> (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p>	
<p>Úszóversenyek Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.). Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése. A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése. A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése. Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>VersenYTECHNIKA, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló,</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 20/15 óra
Előzetes tudás	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p> <p>Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreáció mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

<p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>	
<p>Az egészséges test és lélek megóvása A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció. A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben. A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint. A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerinc sérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete. A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés. Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékokban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Kézilabda</i> Követelmény: A kézilabda játék ritmusának megfelelő edzésterhelés elérése. 1000 m.-en 3,20-3,30/ perc teljesítése. A futások sebességre törekvéssel kerüljenek végrehajtásra. Törekedjenek a minél nagyobb sebesség elérésére, valamint a szökdelések távolságra törekvéssel is történjenek. Távolságra törekvés. Stabil egyensúlyi helyzet. Mélybeugrások után legyenek képesek azonnal megindítani egy új mozgássort, stabil egyensúlyi helyzettel. Legyenek képesek szökdeléseket végrehajtani különböző irányba és különböző magasságú akadályok fölött is. Kiegészítő mozgásanyag: gerelyhajítás. Váljanak képessé a sportágra jellemző gyakorlatsorokat nagy sebesség mellett, nagy terjedelemben végrehajtani. Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a kézilabdázásban nélkülözhetetlen izomcsoportok, így a láb, a mélyhátizmok, a vállöv erősítésére. Törekedjenek a technikai elemek maximális sebességű végrehajtására, nagy ismétlésszám mellett is. Váljanak képessé a tudatos nyújtásra, ismerjék ennek jelentőségét. A sportágspecifikus ügyesség nyilvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén. Ismerjék a test-test elleni harc szabályszerűségeit. Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban. Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni. Legyenek képesek a medicin labdát legalább 25-m-re eldobni. Legyenek képesek labdaátvétel közben cseleket alkalmazni. Legyenek tisztában a szélső játék technikai követelményeivel, úgy a labdás, mind a labda nélküli technikai elemekkel. Legyenek birtokában olyan széles technikai tudásnak, mely az átlövő poszt eredményes játékát biztosítja. Tudatosan alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. Legyenek tisztában azzal, hogy az ő feladatuk elsődlegesen a lövők megvédése a védőktől, átlövés közben. Ismerjék a szélső játék technikai követelményeit. Legyenek birtokában a gyorsindítás technikai követelményeinek. Tudatosan alkalmazzák a mezőnytevékenységet. Védekezésben legyenek tisztában a kommunikáció jelentőségével. Ismerjék a taktikai szabálytalanságokat. Legyenek képesek a labda-központú védekezésre. Ismerjék legalább két poszt technikai és taktikai követelményeit. Tudják alkalmazni a szélső befutásokból adódó megoldási lehetőségeket. Tudatosan használják ki a belső négy ember keresztmozgásaiból adódó lehetőségeket. Ismerjék és alkalmazzák a létszám-</p>
--	--

egyenlőtlenségből adódó taktikai feladatokat. Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani. Tudjanak az ellenfél támadó taktikájához alkalmazkodni. Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a létszám egyenlőtlenségből adódó védekezési taktikai feladatokat. Az indítás, lerohanás elleni tudatos visszarendeződés jelenjen meg a védő taktikában. Legyenek birtokában az aktuális szabályoknak. Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a szabályváltozásokból adódó technikai és taktikai lehetőségeket. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlalelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.

Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.

Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.

Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

	<p>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p>
--	---

SPORTELMÉLETI ISMERETEK

A sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket is az alábbi célok elérése érdekében:

- a Testnevelés és sport műveltségi terület elhelyezése a társadalom szegmensei között;
- az egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásainak tudatosítása;
- a sportoló megtanítása önmaga megismerésére; e tudás birtokában képessé tenni az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- a sportoló megtanítása a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására;
- felismertetni a tanulókkal, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- belső igénnyé tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét;
- a sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlesztése.

A sportelméleti ismeretek egy tantárgycsoportot alkotnak, amelynek tantárgyai egy-egy tematikai egységként jelennek meg. A tantárgyak oktatásának sorrendje az iskola helyi tantervében következőképp alakul.

9. évfolyam

SPORTTÖRTÉNET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása.</p> <p>A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése.</p> <p>A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból.</p> <p>A modern sport fejlődésének áttekintése.</p> <p>A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában.</p> <p>A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával.</p> <p>A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>I. ALAPFOGALMAK</p> <p>1. A sport rendszerezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, – versenysport, tömegsport. <p>2. A sporttal kapcsolatos fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportoló, – atléta, „sportember”; 		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – amatőr, profi; – néző, közönség, szurkoló, – sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia. <p><i>Ötlebtörze.</i></p>	
<p>II. A SPORT EREDETE</p> <p>1. Elméletek a sport eredetéről:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. – Spirituális, szakrális előzmények. <p>2. Az első sportemlékek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. – I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>III. AZ ÓKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. Pánhellén játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iszthmoszi játékok. – Püthiai játékok. – Nemeai játékok. – Olümpiai játékok. <p>2. Az olümpiai játékok története:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A játékok háttere, vallási alapjai. – A versenyek színhelye. – Sportágak, versenyszámok. – A játékok a Római Birodalom idejében. – Az ókori olümpiai játékok kultusza. <p><i>Gyűjtőmunka.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>IV. A KÖZÉPKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. A középkori egyház „sportfelfogása”:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A testkultúra „háttérbe szorulása”. – A középkori iskolák. Higiéniai szokások. <p>2. Sport a középkorban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lovagi tornák. – Népi játékok. – Az olimpiai eszme átörökítése. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>V. A MODERN SPORT KIALAKULÁSA:</p> <p>1. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A higiéniai szokások változása. – Az egészség értékévé válása. – A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása. <p>2. Állami szerepvállalás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iskolák állami kézbe kerülése. – Nemzeti hadseregek szerepe. – Állami egészségügy. <p>3. A sportágak kialakulása:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sportvállalkozások, rekordok. – Egyletek, egyesületek alakulása. – Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. – Az első hivatalos nemzetközi versenyek. 	<p><i>Sportági ismeretek</i></p>

<p>4. A modern sport útjai az első világháború után:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az európai sportélet alakulása. – Az európai diktatúrák sportképe. <p>5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sporttörvények. – Klebelsberg Kunó és az OTT. – Sporttámogatás és revizionizmus. 	
<p>VI. AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTÉKOK TÖRTÉNETE</p> <p>1. Az olimpiai eszme újjáélesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések. – A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok. – Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása. – Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig. – Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>2. Az olimpiai játékok sikertörténete:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az olimpiai eszme túléli a második világháborút. – A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége. – Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror. – Amatőr – profi-kérdés. – Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. – Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. – Régi és új sikersportágaink. – Aktuális kérdések. <p><i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i></p>	<p><i>Informatika</i></p>
<p>VII. AZ OLIMPIAI JÁTÉKOK LEGNAGYOBB ALAKJAI</p> <p>A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első győztesek. – Érdekességek az olimpiai játékokon. – Kimagasló sportteljesítmények. – Kimagasló sportemberi teljesítmények. <p><i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.</p>

SPORTÁGI ISMERETEK

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágot űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportági ismeretek	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolóinak, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. FORRÁSISMERET 1. Fogalmak: A sportágak csoportosításának szempontjai. – Sport-szaknyelv. 2. Sport szakirodalom: Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. – Tudósítások. <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 3. Sportsajtó: – Írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. ATLÉTIKA 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i> 2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. – Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
III. ÚSZÁS 1. Sportág története:		<i>Történelem, társadalmi és</i>

<p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>IV. TORNA</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>V. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Vízilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3. Kézilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>4. Kosárlabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Tenisz: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<p>– Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p>	
<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>3 Öttusa: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>VII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok.</p>	

<i>Videózás.</i>	
<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK</p> <p>A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p>1. Havon űzött sportok:</p> <p>Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. – Magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Jégen űzött sportok:</p> <p>Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p>	
<p>IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>1. Floorball:</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Ultimate Frisbee:</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3. Rögbi</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>4. Amerikai football:</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Egyéb szabadidősportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>6. Extrém sportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>7. Technikai sportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<i>Videózás.</i>	
Kulcsfogalmak	Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p><i>Sporttörténet:</i> A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat.</p> <p>Ismerjék meg a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.</p> <p><i>Sportági ismeretek:</i> A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismereteken belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmet az újkori olimpiai játékokon.</p>
---	--

10. évfolyam

TESTNEVELÉS-ELMÉLET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés-elmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása. A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Érték. Egészség. Kultúra. Sport. – Szomatikus nevelés. Testnevelés. 		<i>Edzéselmélet; sportegészségtan; sportpszichológia</i>
II. RENDSZEREZÉS 1. A testnevelés rendszere: <ul style="list-style-type: none"> – Intézményes keretek között folyó testnevelés. – Rekreációs testnevelés és sport. – Preventív célzatú testnevelés. – Gyógytestnevelés. 2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés: <ul style="list-style-type: none"> – Általános felkészítés: oktatási intézmények. 		

<ul style="list-style-type: none"> - Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények. <p>3. Diákok csoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normál, könnyített, - gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett. 	
<p>III. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT CÉLJA ÉS TARTALMA</p> <p>1. Célok: A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p>2. A testnevelés művelődés-tartalma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. - Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. - Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása. 	
<p>IV. SPORT ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM</p> <p>1. A sport aktív és inaktív hatásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A magyar társadalom sportfelfogása. - A passzív sport fogalma. - A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei. <p><i>Példák keresése. Vita.</i></p> <p>2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. - A munkaártalmak korrigálása. - Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. - Az egészség jelentőségének tudatosítása. <p>3. Az egészségvédelem folyamatai, területei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismeretszerzés. - Egyéni tapasztalatszerzés. - Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. - Helyes napirendre nevelés. - Testi tevékenységre, sportra nevelés. - Helyes testtartásra nevelés. 	<p><i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i></p>
<p>V. A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSE</p> <p>1. A társadalom által támasztott igények: Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.</p> <p><i>Ötletroham. Vita.</i></p> <p>2. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az edző. - A testnevelő tanár. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Sporttársak. - „Önfejlesztés”. <p><i>Egyéni példák keresése. Vita.</i></p> <p>3. Az iskolai ifjúság testnevelése: Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden.</p> <p><i>Forráselemzés. Vita.</i></p>	
<p>VI. A TESTNEVELÉS MŰVELŐDÉSI ANYAGA</p> <p>1. A testnevelés hármas felosztása: Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járólékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.).</p> <p>2. Mozgásos cselekvések csoportosításai: Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség).</p> <p><i>Sportági példák keresése.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p>
<p>VII. MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA</p> <p>1. Fogalmak tisztázása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgáskészség. - Technika. - Sporttechnika. - Technikai modell. - Egyéni modell. <p>2. A mozgáskészség csoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poulton-féle csoportosítás. - Farfell-féle csoportosítás. - Testhossz tengelyéhez viszonyítva. <p>3. Motoros képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános alapelvek. - Kondicionális képességek. - Koordinációs képességek. <p><i>Példák keresése.</i></p> <p>4. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szervezetre gyakorolt hatás. - Környezeti tényezők. - Mutatók. <p><i>Ötletroham.</i></p> <p>5. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános elvek. - Egyéni tapasztalatok. <p><i>Vita.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.</p>

EDZÉSELMÉLET

Az edzésméletek magába foglalja azokat az ismereteket (edzések, edzésmodszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzésméletek a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzésméletek nem az egyes érintett tudományos eredmények – sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzésméletek feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS: 1. Az edzéselmélet története: <ul style="list-style-type: none"> – A versenysport kialakulása. – Az edzéselmélet tudományának története. 2. Alapfogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Edzésrendszer, edzés módszer. – Edzéseszközök: <ul style="list-style-type: none"> – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök. 		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI 1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkézség fogalma, részei, nevelhetősége. 2. Edzettség összetevői: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. 3. Edzéselvek: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. <i>„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.</i>		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>
III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS 1. Terhelés: <ul style="list-style-type: none"> – Külső terhelés fogalma és paraméterei. – Belső terhelés fogalma és jellemzői. – Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. – Mozgásinger adaptáció. <i>Egyéni példák keresése.</i> 2. Elfáradás:		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>

<ul style="list-style-type: none"> - szakaszai, területei. 	
<p>IV. KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság. - Izom, izom működése. <p>2. Állóképesség:</p> <p>Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob, - anaerob alaktacid, - anaerob laktacid állóképesség. <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hosszútávú-, - erő-, - középtávú-, - gyorsasági-, - rövidtávú-, - pszichés állóképesség. <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob hatású módszerek, - anaerob hatású módszerek. - Limitáló tényezők. <p><i>Táblázatba rendezés.</i></p> <p>3. Gyorsaság:</p> <p>Megnyilvánulási formái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reakció-, - mozdulat-, - mozgásgyorsaság. <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p> <p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő:</p> <p>Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint.</p> <p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - általános jellemzők, - módszerek, - életkori jellemzők, - szabályok. <p><i>Sportági példák felsorolása.</i></p> <p>5. A kondicionális képességek komplexitása:</p> <p>Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései.</p> <p><i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i></p> <p>6. Ízületi mozgékonyaság:</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktív- passzív, - statikus-dinamikus, - speciális hajlékonyaság. <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás. 	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i></p>

<p>V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. <p>2. Mozgástanulás:</p> <p>Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás:</p> <p>A fogalom tisztázása.</p> <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás:</p> <p>A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. <p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika. 	<p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p>
<p>VI. VERSENYZÉS</p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései:</p> <p>Szemponatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. <p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p> <p>2. Versenyhelyzet:</p> <p>Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. <p>3. Rajtállapot:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rajtkészség. – Rajtláz. – Rajtapátia. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p>	<p><i>Sportpszichológia</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.</p>

11.évfolyam

SPORTEGÉSZSÉGTAN

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 18 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>I. ALAPFOGALMAK:</p> <p>1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségügye (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.</i></p>		<p><i>Biológia-egészségtan</i></p>
<p>II. EDZÉS, VERSENYZÉS:</p> <p>1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály).</p> <p>2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i></p>		
<p>III. TÁPLÁLKOZÁS:</p> <p>1. Sport és táplálkozás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria. <p>2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete.</p> <p>3. Mit együnk?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók. <p>4. Étrend-összeállítási szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrátús táplálkozás. 		<p><i>Biológia-egészségtan; kémia</i></p>

<p>Táplálékhasznosítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <p><i>Dietetikai szacikkek gyűjtése, értelmezése.</i></p>		
<p>V. DOPPING:</p> <p>A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból.</p> <p>1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping. 		<i>Kémia; biológia-egészségtan</i>
<p>VI. SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK:</p> <p>Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségtana. 		
<p>VII. MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY:</p> <p>Szervezeti felépítés.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <p><i>Konzultáció.</i></p>		
Kulcsfogalmak	Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.	

SPORT ÉS SZERVEZETEI

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport és szervezetei	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése.</p> <p>A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése.</p> <p>A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.</p> <p>Sportkontroll-ismeretek elsajátítása.</p> <p>Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.</p> <p>Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében.</p> <p>Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>I. SPORT A TÁRSADALOMBAN A sport helye a magyar társadalomban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Célok. - Folyamatok. - Szervezet. - Eredmény és értékelés. <p>A sportélet területei és jellemzői:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskolai testnevelés – személyiségformálás. - Szabadidő sport – életmód-alakítás. - Versenysport – teljesítményfokozás. 	<p><i>Testnevelés-elmélet</i></p>
<p>II. MAGYAR SPORTTÖRVÉNYEK Áttekintő jogtörténet: Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere. A 2004/1. törvény a sportról:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dokumentum szerkezeti felépítése. - A sporttörvény tartalma. - A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások. <p>Nemzeti sportszövetségek, alapítványok Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere.</p>	
<p>III. A MAGYAR SPORT HIERARCHIKUS FELÉPÍTÉSE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről. 2. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről. 3. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák. 	
<p>IV. A MAGYAR SPORT AKTUÁLIS HELYZETE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Infrastruktúra: 	

<p>Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.</p> <p>2. Anyagi háttér:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A sportra szánt állami támogatás. - A sportra jutó pénzek elosztása. - Szponzorációból befolyó pénzek. <p>3. Szakemberképzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testnevelő tanár képzés. - Sportoktató és edző képzés. - A „Bolognai” oktatási rendszer. 	
<p>V. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS</p> <p>1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskolarendszer. - Diáksport. - Sportegyesületi szakosztályok. - Korosztályos versenyrendszerek. - Korosztályos válogatottak. <p>2. Diáksport:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diáksport bizottságok. - Diáksport tanácsok. - Magyar Diáksport Szövetség. 	
<p>VI. SPORTSZERVEZÉS</p> <p>1. Alapelvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. - Elemzés fontossága. - Felelősség kérdése. <p>2. Események szervezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szempontok. - Szervezés szakaszai. - Költségvetés. <p>3. Versenyrendezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítés. - Lebonyolítás. - Utómunkálatok. <p>4. Sportesemények dokumentumai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versenynaptár. - Szervezési terv. - Forgatókönyv. - Versenykiírás. - Jegyzőkönyv. - Gazdasági elszámolás. - Egyéb dokumentumok. 	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.</p>

12.évfolyam

SPORTPSZICHOLÓGIA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportpszichológia	Órakeret 15 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.</p> <p>Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.</p> <p>A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.</p> <p>Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.</p> <p>Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.</p> <p>Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.</p> <p>Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.</p> <p>Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>I. BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA – SPORTPSZICHOLÓGIÁBA</p> <ul style="list-style-type: none"> – A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. – A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei. <p><i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i></p>		
<p>II. A MEGISMERÉS: A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. – Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség. <p><i>Az emlékezet torzításai. (Bartlet-kísérlet.)</i></p>		<p><i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i></p>
<p>III. A TEVÉKENYSÉG: Sporttevékenység pszichikus energiái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Figyelem, koncentráció. – Érzelmek, érzelmi intelligencia. – Motiváció, teljesítmény-motiváció. – Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben. 		<p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p>

<i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i>	
<p>IV. KÖRNYEZET: Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. – A környezet és a személyiség kölcsönhatása. – Belső környezet, pszichológiai egyensúly, – testi-lelki-szellemi harmónia. – A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás. <p><i>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</i></p>	
<p>V. TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. – Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió. – Az edző, mint vezető. – A nézők, szurkolók szerepe. – Hazai pálya előnye vagy hátránya. – Agresszió a sportban. <p><i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).</i></p>	<i>Edzéselmélet</i>
<p>VI. AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. – Stressz, szorongás, arousal. – Kiegész, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. – Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. – Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák. <p><i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Relaxációs gyakorlat.</i></p>	<i>Sportegészségtan; edzéselmélet</i>
Kulcsfogalmak	Stressz, szorongás, kiegész, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció, arousal.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p><i>Testnevelés-elmélet:</i> A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknál. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra.</p> <p><i>Sportegészségtan:</i> Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros</p>
---	---

teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása.

Edzéselmélet:

A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknak tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.

Sport és szervezetei:

Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

Sportpszichológia:

Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.

A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete.

A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.

Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.

Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.

Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.

Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

SPORTETIKA

A *sportetika* mint szaktantárgy a közoktatás 11. évfolyamának – a Nemzeti alaptantervben elfogadott – etika tantárgyára épül. A fiatal sportemberek, a felnőtt kor küszöbén, a rendszeres és érdemben elismert sportolói gyakorlatban fokozott mértékben szembesülnek az erkölcsi kihívásokkal. Az újonnan bevezetésre kerülő sportetika-órai tevékenységek hozzásegítik őket a sporttevékenység lehetőségeinek értelmezéséhez, és utat mutatnak az erkölcsi buktatók kezeléséhez szükséges, sportemberhez méltó viselkedés megértéséhez. Ebben a folyamatban fontos szerepet játszik az önismeret és a társas kultúra erkölcsi normáival való ismerkedés. Az egészséges versenyszellem és az eredményesség megalapozása érdekében a céltudatos, magukra és a munkájukat segítő szakemberek véleményére odafigyelő, hiteles, sportemberhez méltó magatartás alakul ki bennük. A sportoló ifjak becsülettel küzdenek, és szem előtt tartják a fair play eszmeiségét, megértik, hogy a sport nem ismer egyesületek vagy országok közötti határokat. A sportolók egyéniségük megalapozásán keresztül válnak nemzeti és nemzetközi értékeket létrehozó, és azt támogató sportkulturális közeg részeivé. Az edzéseken és a versenyekre való készülés során a különféle versenyszintű megmérettetések által a kíváncsiság találkozik a küzdeni vágyással, a monotonitástűrés az unalomérzettel, a siker az örömmérettel, a kielégítő erejével, az eredménytelenség a kudartcélménnyel, mely folyamatok jellemükben erősítik és formálják a fiatal sportolókat. Az erkölcsi nevelésnek, a stabil oktatási és nevelési háttérnek komoly segítő ereje van ebben az esetben az önmagukat kereső és kielégülésre vágyó fiatalok számára. A fair play szellemében készülő sportemberek és a sportszakmai háttér egymást segítő lekiismeretes munkája fejleszti ki a társadalom egészében a hiteles erkölcsiségen alapuló meggyőződést, hogy a sportolói életmód érték. A felnőtté válás küszöbén a sportolói pályafutás iránt elköteleződött személyek tudatában vannak annak, hogy életvitelük példakép mind a felnövekvő nemzedékek, mind minden sportszerető ember számára. A sportetikai nevelés interaktivitása révén tudatosul a fiatal sportolóknak, hogy amikor sportmezbe bújnak, elfogadják az íratlan szabályt: becsületesen, tudásuk legjavát nyújtva küzdenek önbecsülésükön keresztül a társadalom tiszteletéért. Ezáltal minden sportoló jóvá lesz, példaképként jobbá tesz! A sportélet etikája és a sportemberek erkölcsisége üzenet a külvilág számára: kitartó munkával, becsületes helytállással és tiszta módszerekkel válik moralitásában értékkel az Ember.

A sportetika tantárgy sajátos fejlesztési céljai és követelményei, amelyek valamennyi témakör feldolgozása során egységesen érvényesülnek, a következők:

- A sportetika által megerősíteni és világossá tenni a társadalmi szabályok, elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, a sportélettel való párhuzamba állítását.
- A sportolói tevékenység iránti elvárások, írott és íratlan szabályok ismertetése, alkalmazása; kiemelt figyelemmel a sport ember- és közösségformáló szerepének erejére és fontosságára.
- A sporttársadalom egyesületi, országos és nemzeti szintű, egységes, etikus viselkedési normáinak megismerése, értelmezése, bemutatása, elfogadása.
- A sportetika által megerősíteni és világossá tenni a társadalmi szabályok, elvárások betartásának módját, azoknak a mindennapi életben történő alkalmazását.
- A társadalom hátrányos helyzetű, kisebbségben élő etnikumainak sport által történő kiemelkedési lehetőségére való rámutatás; a felzárkóztatás módja, gyakorlati példákon keresztül történő bemutatása az elvárt viselkedési normákon keresztül.

- A fogyatékkal élő sportolók beilleszkedésének, másságuk elfogadásának, versenyre történő felkészítésének erkölcsi segítése az etikai normák által.
- A sportetika méltó helyen való kezelése, annak társadalmi és sportszakmai elfogadása az élsport, a versenysport, az edzőképzés és a közoktatás területein egyaránt.
- Elméleti, valamint gyakorlati segítség nyújtása a sportágak, az egyesületek erkölcsi-etikai nevelő munkájához; sportági etikai kódexek megértése és elfogadása.

Tematikai egység	A sportetika alapjai	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Erkölcsi érvelésmódok ismeretszintű értelmezése. Európai kultúra történelmi és társadalomismereti értelmezése. Irodalmi példákban való tájékozottság. A felelősségvállalás, illetve az ezzel kapcsolatos mulasztások és a törvénytisztelet kontra lelkiismeret összeütközése irodalmi példákon keresztül. Sportkulturális értékek és egyesületi normák értelmezése.	
Ismeretek, fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<p>ETIKA A SPORTBAN Az etika mint tudomány, és a sportetika mint szakirány értelmezése. Értékek és értékrendek. Sportértékek. Értéktrendek. Etikai fogalomrendszer és a sportetika: ethosz, éthosz, morál, társadalmi normák, sporterkölcs, sportszellem. <i>Ismeret, megértés, értékelés. Az etika elméleti szintje, és szakirányú megjelenése a sportban.</i></p> <p>A SPORTEMBER MINT TÁRSAS ÉLŐLÉNY A sportember antropológiája. Az erkölcsi cselekedet. A múlt-jelen-jövő sportembere: döntéseikért felelős erkölcsi létező. A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – érték szemlélet, értékítélet, mentalitás. A boldogságértelmezés egyetemleges és sportetikai párhuzama. A jó élet viszonylagossága. A lelkiismeret szava. <i>Önmegértés, önismeret, önvalósítás, önkorlátozás; önértékelés és moralitás.</i></p> <p>A SPORTOLÓI IDENTITÁS ÉS A JELLEM FEJLŐDÉSE A sportember identitástudatát befolyásoló tényezők: sportszocializáció, sportkultúra, sportinnováció. A sportösszefogás eszméje. Sportjáték, szabadidősport, versenysport. <i>Felismerés, megértés, értékkonfliktusok, önfejlesztés. A kétely megfogalmazódása, a kérdezni tudás alapja.</i></p> <p>ERÉNYEK ÉS ELLENPÓLUSOK A SPORTBAN Sarkalatos erények és kivetüléseik. Jó és rossz, helyes és helytelen kultúránkenti megközelítései. Sport és az erkölcsi nevelés, erkölcsi</p>		<p><i>Filozófia:</i> Az elérhető boldogság. A szabad akarat és a rossz kérdései. Az értékteremtő ember és a hatalom. Szabadság, választási lehetőségek.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Pályaválasztás, pályakezdés. Munkaerő-piaci elvárások itthon és külföldön.</p> <p><i>Etika:</i> az erkölcsi gondolkodás alapjai. Mit kell akarnom? Az erkölcsi döntés. A felelősség kérdése. Az erények és a jó élet céljai.</p>

<p>tartás összefüggései. Tudatosság és ösztönösség. Jóakarát és rosszindulat. Önállóság és példakövetés. <i>Lelkiismeret/téves lelkiismeret okozta értékvesztések; erény és jellem. Erkölcsi érzék, tanult viselkedés.</i></p> <p>SPORTÁGI- ÉS SPORTKÖZÖSSÉGI ETIKA NORMÁK Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különbféle sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési körből eredő erények, negativitások, jellegzetességek. Sportági közösségek jellemformáló ereje: egyéni sport, ember- / állat közti társas sport, csapatsport, technikai sport stb. Sportetikai normák sportágankénti értelmezésének azonosságai és eltérései. <i>Ismeret, megértés, értelmezés. Elmélet és a szakirány a sportban.</i></p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Erkölcsei érték, értékítélet, gyakorlat, erkölcs, etika, sportetika, öntudat, morál, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, téves lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, kötelesség, norma, megértés; felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, önigazolás, jóakarát, rosszindulat.</p>

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	<p>A tanulók ismerik az erkölcsi értékrend legfontosabb elemeit, s e tudás birtokában képesek a mindennapi életben és a sportolói pályafutásuk során felmerülő erkölcsi problémák felismerésére és kezelésére. A sportéletben érték szinten kezelik önmagukat és a célkitűzéseiket. Értékítéleteiket ésszerű érvekkel tudják alátámasztani, képesek a felelős mérlegelésen alapuló döntésre. Rendelkeznek az etikai és közéleti vitákban való részvételhez, saját álláspontjuk megvédéséhez, illetve a továbbfejlesztéshez szükséges készségekkel és képességekkel. Képesek elfogadni, megérteni és tisztelni a magukétól eltérő nézeteket, sportteljesítményeket.</p> <p>Ismerik azokat az értékelveket, magatartás-szabályokat és beállítódásokat, amelyeknek a közmegegyezés kitüntetett erkölcsi jelentőséget tulajdonít. A sportolói magatartást az erkölcsi tisztaság alapjaként fogadják el, a fair play szellemében versenyeznek, példaképként viselkednek és élnek. A versenyszellem alappillére az erényes élet. A nemzeti identitástudat egészséges kialakulására törekszenek, túlzásoktól mentesek. Sportolói pályafutásuk célorientált, embertársaikkal szemben morálisan kiegyensúlyozottak és a társadalmi normákhoz alkalmazkodnak. A kísértéseket a mértékletesség jegyében értelmezik és helyükön kezelik. Tisztelik, becsülik és hitelesen képviselik önmagukat, egyesületüket, nemzetüket, anyaországukat.</p>
--	--

A kerettantervi ajánláshoz igazodva iskolánk csak akkor garantálja kellő színvonalon testnevelés tantárgyból a legalább középfokú érettségire való felkészítést, amennyiben 11-12. évfolyamon heti 2 órában a kötelezően választható tantárgyak közül igénybe veszi az érettségire való felkészítést.