

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

A GIMNÁZIUMI OSZTÁLYOK SZÁMÁRA

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 (lásd: 2017 01. 01-től változások).

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport műveltségtartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva – ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját előnyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A kívánt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejező fiatal legyen képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

Minden tanuló számára biztosítani kell a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Előtérbe kell helyezni a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé soroljuk. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordítunk a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazzák.

A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értsék, tudják a kultúra és a

testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafias nevelés*.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek a szakképzés előkészítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Ebben az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvető egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltan, határozottan fejtssék ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra között.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is tudják megszervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesszék a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a *vállalkozói kompetencia*, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgás kivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

Az évfolyamonkénti 20-30 % szabadon felhasználható órakeretet gyakorlásra, a képességek elmélyítésére, készségszintre emelésére, azok mérésére használjuk.

11. évfolyam

A testnevelés emelt szintű képzés a mindenkori aktuális helyi tanterv ismeretanyagára épül. Az adott tanév emeltszintű testnevelés érettségi követelményeinek megfelelően (lásd: 2017 01. 01-től változások).(heti 2 óra, 36x2)

Óraszám: 36x2óra/év
2 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok	14
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	14
3.	Atlétika jellegű feladatok	14
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	3
5.	Önvédelem és küzdősportok	3
6.	Úszó és úszás jellegű feladatok	10
7.	Egészségkultúra, prevenció	4
8.	Elméleti ismeretek	10

RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

8.	Elméleti ismeretek	10
----	--------------------	----

A) Elméleti ismeretek

KÖZÉPSZINT

EMELT SZINT

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok.

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok; - NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.

2. A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).

- Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során; - a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében; - a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzellem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása; - az egészséges életmód meghatározó tényezői; - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre; - az „egészséges” közösség visszatartó ereje; - életre szóló sportolás lehetőségei.

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.

- A motoros képességek jellemzése; - fizikai teherbíró képesség; - szellemi teherbíró képesség; - edzettségi állapot mérésének lehetősége; - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata; - egyszerű képességfejlesztő módszerek.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

5. Gimnasztikai ismeretek

A bemelegítés szerepe és kritériumai.

A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.

Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.

Légzőgyakorlatok.

- A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben; - gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

6. Atlétika

A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

- Az atlétikai mozgásformák csoportosítása; - az atlétika mint előkészítő sportág; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban; - az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal; - képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával; - magyarok az atlétika élvonalában.

7. Torna

A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

- A női és férfi torna versenyszámai; - a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások; - a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete - magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.

8. Zenés-táncos mozgásformák

A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).

- A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; - az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban; - a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.

9. Küzdősportok, önvédelem

2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése.

Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.

Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.

- A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben; - előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok; - grundbirkózás és szabályai; - magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.

10. Úszás

Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.

- Az úszás jelentősége az ember életében; - az úszás és a vízi sportok higiénéje; - úszásnemek és jellemzőik; - egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása; - az úszás alapvető versenyszabályai; - a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban; - a vízből mentés végrehajtása; - kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

11. Testnevelési és sportjátékok

Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

- Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékosok száma, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.

- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.

B) Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig **mászókulcsolással**. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s.

Fiúk: **függeszke**dés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.

A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszke ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

2. Atlétika

Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. - 60 m-es síkfutás; - 2000 m-es síkfutás; - Távolugrás választott technikával; - Magasugrás választott technikával; - Súlylökés; - Kislabdahajítás. 60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.

Futások

Egyik futószám választása kötelező: *60 méteres síkfutás* térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s. *2000 méteres síkfutás* Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc. *60 méteres síkfutás* térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. *2000 méteres síkfutás* Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

Ugrások

A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. *Magasugrás*

Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. *Távolugrás* Lányok: minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.

A két ugrószámból egy választása kötelező. *Magasugrás* (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok: minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. *Távolugrás* választott technikával Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm.

Dobások

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. *Kislabdahajítás* (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.) Lányok:

minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m.

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. *Kislabdahajítás* Lányok: minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m. *Súlylökés* Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m.

Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m.

Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m. *Diszkoszvetés* Lányok: 1 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. *Gerelyhajítás* Lányok. 600 g-os gerellyel; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 800 g-os gerellyel; minimumtávolság: 32 m.

3. Torna

A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.

Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika.

Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.

A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.

3.1. Talajtorna

A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás.

Ajánlott elemek: kezenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.2. Szekrényugrás

Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).

Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

3.3. Felemáskorlát

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás.

Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás.

3.4. Gerenda

A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás.

Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás.

3.5. Ritmikus gimnasztika

Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s).

Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.

Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.

Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).

3.6. Gyűrű

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás.

Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.7. Nyújtó

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás.

Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.8. Korlát

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfuggésbe, felkarfuggés, pedzés, kanyarlati leugrás.

Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

4. Küzdősportok, önvédelem

A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása:

Dzsúdó alapelemek:

- csúsztatott esés állásból,
- esés állásból,
- dzsúdógurulás;

vagy

Birkózás alapelemek:

- dulakodás,
- hídban forgás,
- társ felemelése háttal felállásból.

A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása:

Dzsúdó alapelemek:

- csúsztatott esés állásból,
- esés állásból,
- dzsúdógurulás;

vagy

Birkózás alapelemek:

- dulakodás,
- hídban forgás,
- társ felemelése háttal felállásból.

5. Úszás

50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.

50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.

6. Testnevelési és sportjátékok

Két sportjáték választása kötelező.

A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül **három gyakorlati anyagát mutatja be.**

Kézilabda

1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra. 3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben a visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett. 2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. 3. Távolság dobás kézilabdával - tetszőleges lendületszerzés után.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

Kosárlabda

1. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás. 2. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás. 3. Büntetődobás - választott technikával.

1. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. 2. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. 3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.

Labdarúgás

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 2. Szalomszlabdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömötlabda (bója) között szalomszlabdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. 2. Szalomszlabdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömötlabda (bója) között szalomszlabdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.

Röplabda

1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.) 2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.) 3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.

1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 3. Nyitások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell___

A) Elméleti ismeretek

KÖZÉPSZINT

EMELT SZINT

1. Az **olimpiai mozgalom** létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok.

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok; - NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.

2. A **harmonikus testi fejlődés**

A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).

- Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során; - a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében; - a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.

3. A **testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében**

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzellem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása; - az egészséges életmód meghatározó tényezői; - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre; - az „egészséges” közösség visszatartó ereje; - életre szóló sportolás lehetőségei.

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.

- A motoros képességek jellemzése; - fizikai teherbíró képesség; - szellemi teherbíró képesség; - edzettségi állapot mérésének lehetősége; - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata; - egyszerű képességfejlesztő módszerek.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

5. Gimnasztikai ismeretek

A bemelegítés szerepe és kritériumai.

A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.

Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.

Légzőgyakorlatok.

- A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben; - gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

6. Atlétika

A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

- Az atlétikai mozgásformák csoportosítása; - az atlétika mint előkészítő sportág; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban; - az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal; - képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával; - magyarok az atlétika élvonalában.

7. Torna

A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

- A női és férfi torna versenyszámai; - a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások; - a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete - magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.

8. Zenés-táncos mozgásformák

A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).

- A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; - az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban; - a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.

9. Küzdősportok, önvédelem

2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése.

Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.

Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.

- A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben; - előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok; - grundbirkózás és szabályai; - magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.

10. Úszás

Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.

- Az úszás jelentősége az ember életében; - az úszás és a vízi sportok higiénéje; - úszásnemek és jellemzőik; - egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása; - az úszás alapvető versenyszabályai; - a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban; - a vízből mentés végrehajtása; - kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

11. Testnevelési és sportjátékok

Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak

(pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.

Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

- Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékosok száma, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.

- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.

B) Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig **mászókulcsolással**. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s.

Fiúk: **függeszkedés** állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.

A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

2. Atlétika

Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. - 60 m-es síkfutás; - 2000 m-es síkfutás;

- Távolugrás választott technikával; - Magasugrás választott technikával; - Súlylökés; -

Kislabdahajítás.

60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.

Futások

Egyik futószám választása kötelező: **60 méteres síkfutás** térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk:

legfeljebb 8,8 s. **2000 méteres síkfutás** Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.

60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. **2000 méteres síkfutás** Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

Ugrások

A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. **Magasugrás**

Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. **Távolugrás** Lányok:

minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.

A két ugrószámból egy választása kötelező. **Magasugrás** (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok:

minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. **Távolugrás** választott technikával

Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm.

Dobások

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. **Kislabdahajítás** (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.) Lányok:

minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m.

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. **Kislabdahajítás** Lányok:

minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m. **Súlylökés** Lányok. 4 kg-os súlygolyóval;

minimumtávolság: 7 m.

Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval;

minimumtávolság: 7,5 m.

Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m. **Diszkoszvetés** Lányok: 1 kg-os diszkosszal;

minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. **Gerelyhajítás** Lányok.

600 g-os gerellyel; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 800 g-os gerellyel; minimumtávolság: 32 m.

3. Torna

A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.

Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika.

Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.

A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.

3.1. Talajtorna

A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás.

Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.2. Szekrényugrás

Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).

Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

3.3. Felemáskorlát

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás.

Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás.

3.4. Gerenda

A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás.

Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás.

3.5. Ritmikus gimnasztika

Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s).

Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.

Egy választott kéziszerrerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.

Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szerttechnikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (választható kéziszerrer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).

3.6. Gyűrű

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás.

Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.7. Nyújtó

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás.

Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

3.8. Korlát

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfuggésbe, felkarfuggés, pedzés, kanyarlati leugrás.

Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

4. Küzdősportok, önvédelem

A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása:

Dzsúdó alapelemek:

– csúsztatott esés állásból,

- esés állásból,
- dzsúdógurulás;

vagy

Birkózás alapelemek:

- dulakodás,
- hídban forgás,
- társ felemelése háttal felállásból.

A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása:

Dzsúdó alapelemek:

- csúsztatott esés állásból,
- esés állásból,
- dzsúdógurulás;

vagy

Birkózás alapelemek:

- dulakodás,
- hídban forgás,
- társ felemelése háttal felállásból.

5. Úszás

50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.

50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.

6. Testnevelési és sportjátékok

Két sportjáték választása kötelező.

A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.

Kézilabda

1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszkapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra. 3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben a visszkapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett. 2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett számolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. 3. Távolba dobás kézilabdával - tetszőleges lendületszerzés után.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

Kosárlabda

1. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás. 2. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás. 3. Büntetődobás - választott technikával.

1. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszkapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. 2. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszkapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. 3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.

Labdarúgás

1. Labdaemeltetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömötlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. 2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.

Röplabda

1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.) 2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.) 3. Nyítások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.

1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 3. Nyítások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni.

Hatályos 2017. január 1-jétől.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, 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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	
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>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 alkalmazása – játékvezetési gyakorlatok</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-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.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i> Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 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. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.). Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.</p>	
<p>Kézilabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások. A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p>
<p>Labdarúgás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

<p>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. Szögletűrúgás, 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.</p> <p>Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</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>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportági ismeretek 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>	

A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.	
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 14 óra
Előzetes tudás	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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	
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 arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerkeztés 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 gyakorlatok: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben,</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>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>Torna, sporttorna Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimum mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. <i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i> 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. <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. <i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna</i> Páros és mikrosoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva. <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> Korláton – 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 függőmérleg, 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,</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>

<p>együttes bemelegítés az önálló mozgással.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p>A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>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></p> <p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.</p> <p>Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.</p> <p>Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>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.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>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>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétikai jelegű feladatok</p>	<p>Órakeret 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különböző bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.</p> <p>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.</p>	

	<p>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 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, tájékozási 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 lökö mozgulatok 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>
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 3 óra
Előzetes tudás	<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>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti 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 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 erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése. Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. 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. 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. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése). Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény tégigényű</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, tollaslabda, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén. A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során. A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása. A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.). Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természetes és épített környezet használat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, 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 A küzdekkel 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</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</p>

<p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.</p> <p>Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p> <p>A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p> <p>A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</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 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.</p> <p>A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.</p> <p>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 monotóniatűrősség erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.</p> <p>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.</p> <p>A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is.</p> <p>Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben.</p> <p>Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből.</p> <p>Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportban. Ugrások társ(ak) segítségével.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés).</p> <p>Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak láb munka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>Magasabb szintű kondicionális képzés – az 9-10. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája</p> <p><i>Gyakorlás két úszásnemben</i>, a technika csiszolása a gazdaságosabb</p>	<p><i>Fizika:</i></p> <p>Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés.</p> <p>Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>személyi higiénia, testápolás.</p>

<p>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.</p> <p>A <i>szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek 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>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra és prevenció</p>	<p>Órakeret 4 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 prevenciós és rekreációs 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 rendszerre szervezése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<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: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, 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>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</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>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>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.</p>	

<p>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 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.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatalem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.</p>
--	--

	<p>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.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> 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.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i> 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.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> 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 sérülésszerű helyzetek megfelelő kezelése.</p>
--	---

Továbbhaladás feltétele:

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmzetten tudja követni az utasításokat.

Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó kéziszers- 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.

Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása.

Rajtgyakorlatoknál hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes kitartóan futni 12 percig. Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége dobókészsége.

A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett.

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

Szergyakorlatainál legyen képes 5-6 elem összekapcsolására, sportágspecifikus végrehajtására.

Korlát: Lendület előre-hátra támaszhelyzetekben, gurulóátfordulás előre, kanyarlati leugrás.

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

Aktív részvétel egy természetben üzhető sportágban. Részvétel a páros küzdelmekben.

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

Az alkalmazott képességtesztekben mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

12. évfolyam

A testnevelés emelt szintű képzés a mindenkori aktuális helyi tanterv ismeretanyagára épül. Az adott tanév emeltszintű testnevelés érettségi követelményeinek megfelelően (lásd: 2017 01. 01-től változások). (heti 2óra, 32x2)

Óraszám: 32x2 óra/év
2 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok	12
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	12
3.	Atlétika jellegű feladatok	12
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	2
5.	Önvédelem és küzdősportok	3
6.	Úszó és úzás jellegű feladatok	10
7.	Egészségkultúra, prevenció	3
8.	Elméleti ismeretek	10

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A választott labdajátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és adaptív 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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló 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 align="center">Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p align="center">Kapcsolódási pontok</p>
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i> 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. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. <i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</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-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. 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. <i>Versenyhelyzetek</i> Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek 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><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>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><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.</p> <p>Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.</p> <p>Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva</p> <p>Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.</p> <p>A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.</p> <p>Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</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.</p> <p>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. Szögletűrúgás, 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.</p> <p>A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.</p> <p>Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

<p>Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</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. 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. 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 A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, 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>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 12 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. Kéziszerkezetek – 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, átterpesztések, lábkörzések, dölések, 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.</p> <p>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> Korláton – 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.</p> <p>Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, 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, guggoló támaszok, 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</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>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétikai jelegű feladatok</p>	<p>Órakeret 12 óra</p>
<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 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 2 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 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</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 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>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természetes és épített környezet használat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 3 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:</i> ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</p>

<p>A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.</p> <p>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <p>Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.</p> <p>Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p> <p>A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p> <p>A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</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 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.</p> <p>A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.</p> <p>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 monotóniatűrősség erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.</p> <p>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.</p> <p>A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is.</p> <p>Az úszás prevenció és rekreációs előnyeinek tudatosítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben.</p> <p>Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből.</p> <p>Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ(ak) segítségével.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés).</p> <p>Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak láb munka) vagy teljes alkalmazásával.</p>		<p><i>Fizika:</i></p> <p>Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés.</p> <p>Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>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, három és négy úszásnemben, 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 szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</i></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>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra és prevenció</p>	<p>Órakeret 3 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív</p>	

	<p>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 prevenciós 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 rendszerré szervezése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<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.</p> <p>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. 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>Kapcsolódási pontok</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>

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).

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.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.
------------------------------------	---

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a 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 szerepek 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.

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.
Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.
Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

	<p><i>Egészségkultúra és prevenció</i></p> <p>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.</p> <p>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.</p> <p>Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A 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.</p> <p>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 6-7 elem összekapcsolására, sportágspecifikus végrehajtására.</p> <p>Korlát: Lendület előre-hátra támasz helyzetekben, 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> <p>Aktív részvétel egy természetben üzhető sportágban. Részvétel a páros küzdelmekben.</p> <p>Tudjon folyamatosan leúszni 500-600 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (300m).</p> <p>Az alkalmazott képességtesztekben mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>
