***Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium***

***Zalaegerszeg***

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

5.-8. évfolyam



**2020**

**Testnevelés**

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációsképesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átitatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

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

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

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

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

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

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái**: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

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

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

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

**5–6. évfolyam**

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrálóképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszthető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszthető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kinesztézis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5–6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek ‒ jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal ‒ kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban ‒ a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett ‒ elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségükre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezi;
* a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
* relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
* az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
* a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
* tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
* ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
* a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**5. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit | 12 óra |
| 2. | Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 15 óra |
| 3. | Torna jellegű feladatmegoldások | 25 óra |
| 4. | Sportjátékok | 30 óra |
| 5. | Testnevelési és népi játékok | 8 óra |
| 6. | Önvédelmi és küzdősportok | 10 óra |
| 7. | Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 8 óra |
| Együtt**:** |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Iskolai tömegsportban és/vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés | 36 óra |
| 9. | Úszás, tartáskorrekció | 18 + 18 óra |
| Együtt: |  | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció, netfit** | **Órakeret:**  **12 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiéniás ismeretek elsajátítása. A relaxációs tudás továbbfejlesztése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása  *Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.* Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.    *Gimnasztika* Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4−8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (2-3 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása  Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása  Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása  a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése  *Képességfejlesztés* Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2−4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  *Játékok, versengések:* A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.  A tartáskorrekció mozgásanyag betanítása.  A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése  Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása    Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:  Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A mozgásképről külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása. Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és *alkalmazásuk* szerepe az önreflexióban és önkontrollban. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás, (kézmosás, köhögés-tüsszentés, zsebkendő használat). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról. Stressz- és feszültségoldó alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.  *Netfit mérés*  Testösszetétel és tápláltsági profil: Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI) Testmagasság mérése Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék  Aerob fittségi (állóképességi) profil: Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás  Vázizomzat fittségi profil: Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje  Hajlékonysági profil: Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások*.*  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció |
| **Fogalmak (pl.értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, stressz- és feszültségoldó, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **Órakeret: 15 óra** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.  Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése.  Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása  Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások,rajtok: Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan  Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.  Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások. Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre  Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben.  Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30−40 m-en. Vágtafutások 20−30 m-en.  Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése  Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül  Szökdelések, ugrások:  Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával  Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8−14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.  Magasugrás: 6−8 lépésről átlépő technikával, nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával  Dobások: Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)  Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.  Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.  Játékok, versengések:  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek.  Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből. Célba dobó versenyek.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.  Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.  Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.  **A gyógytestnevelés-órán**  atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. | | *Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok, ritmusok*.*  *Természetismeret:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság*.*  *Földrajz:* térképismeret*. Informatika:* táblázatok, grafikonok*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Torna jellegű feladatok** | **Órakeret: 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.  Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.  Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.  Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.  A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.  Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozásacéljából. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése  A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése  A cselekvési biztonság növelése  Segítségadás tanítása, tanulása  Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására  A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása  Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása  Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése  Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán  Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek  A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése  Torna*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:*  Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.  Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, , sorozatban is.  Zsugorfejállás. Fejállás. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből.  Fellendülés kézállásba, bordásfalnál, önállóan. Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyatt fekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Összefüggő talajgyakorlat.  Keresztbe állított ugrószekrényen (2−4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2−4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre. Felguggolás és leguggolás.  Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás lábterpesztéssel leugrás. Érintőjárás, hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel is, mérlegállás.  Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás.  *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok***:**  Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások.  Kötélmászás, mászókulcsolással.  Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe, hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe, homorított leugrás.  *Egyensúlyozó gyakorlatok:*  Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is.  *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgás átállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.  *Játékok, versengések* Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.  A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.  Ritmikus gimnasztika (lányoknak) *Előkészítő mozgások*: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).  *Fő mozgások*: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás. Ritmizált lépések*:* keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái.  Futások*:* alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, galoppszökdelés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás*.* Egyensúlyozás*:* lábujjon térdemeléssel előre, oldalra;. Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.  *Kötélgyakorlatok*:  rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.  *Képességfejlesztés* Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.  *Játékok, versengések* Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.  Aerobik (lányoknak és fiúknak) *Alapállás; 2*−*4 ütemű alaplépések (Low-impact)*: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounges), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step). *2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact)*: futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);  *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, alaplépések variálása-kombinálása, alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.  *Képességfejlesztés .* Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.  Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Testtudat, saját test és *fejlesztő eljárások* szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyságban A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Torna és táncos jellegű feladatmegoldásokban; egyénileg, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.  Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.  Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.  A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.  Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.  **A gyógytestnevelés-órán**  a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. | *Természetismeret:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.  *Vizuális kultúra:* reneszánsz, barokk*.*  *Erkölcstan:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.  *Ének-zene:* ritmus és tempó. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Tornászos testtartás, támlázás, fejállás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, terpeszugrás, Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés. | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | |  |
| **Tematikai egység** | **Sportjátékok** | | | **Órakeret: 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére. | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | |
| *Mozgásműveltség*  Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása  Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett  A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés  1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása  Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása  Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása  A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása  Kosárlabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról, leérkezések megtanulása. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel ritmusosan. Labdavezetéses feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás.  Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből.  *Taktikai gyakorlatok:*  Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.  *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  *Játékok, versengések* A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, támadó és védőszerepek begyakorlása. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Röplabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Alaphelyzet. Igazodás, helyezkedés a labdához*.*  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Alkarérintés *(*könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok.  Alsó egyenes nyitás*:* A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.  Kosárérintés*:* Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.    *Taktikai alapgyakorlatok*:  Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.  Forgásszabály alkalmazása.  *Képességfejlesztés* Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.  *Játékok, versengések* A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.    Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül.    *Labdás technikai gyakorlatok:*  A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben.  Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (kétkezes felső, mellső, pattintott egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák.  Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív, félaktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.  Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, és labdavezetés.  Kapusmunka*:* Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.  *Taktikai gyakorlatok*:  1:1; 2:1, 3.1 elleni játék. Védekezés emberfogással. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás.  A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése  Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására  Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal.    *Játékok, versengések* A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Labdarúgás  *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Mély súlyponti helyzetbentörténő elindulások, megállások, irányváltoztatások, helyezkedési módok, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában.  *Labdás technikai gyakorlatok:* Játékos labdás feladatok 2−3−4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben.  Labdavezetések külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból.  Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel.  Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok  Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.  A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)  Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben  *Taktikai gyakorlatok:*  Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.. Felállási formák a kispályás játékban.  *Kapusmunka:*  Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított.  *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással labdával is; szökdelések ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  *Játékok, versengések* A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3−4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.  Floorball  Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása  Labdabiztonságot növelő gyakorlatok  Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással  Labdaütések palánkra és társnak  Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése  Folyamatos labdaátadások társnak  Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából  Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal  1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei. A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.  A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek. A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**,  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzatbontó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Testnevelési és népi játékok** | | | **Órakeret: 8 óra** |
| **Előzetes tudás** | Játék közbeni szabályok ismerete és betartása. Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A testnevelési és népi játékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék és együttműködési készséget mutat. A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Egészséges versenyszellem kialakítása, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellet képes a játékvezetésre. Aktív részvétel a játékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra. Versenyszellem fokozása. Baleset-megelőzési szabályok tudatosítása, következetes betartása. | | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása  A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)  *Futó-, és fogójátékok* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Cselezés kialakítása (ütközés nélkül) meginduláskor és futás közben. Üres területek felismerése, a játéktér határainak megismerése. Figyelemmegosztás fejlesztő egyszerű fogó és futójátékok.  Fokozott kreativitásra, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.  Javasolt játékok:  Tűz-víz-repülő, Egyszerű fogó, körfogó, félperces fogó, növekvő fogó, páros fogó, buzogányfogó, szalagszerző, fészekfogó, fekete-fehér, kotló-és kánya  *Sor- és váltóversenyek*  Futó- dobó- és ugróügyesség fejlesztése. Sportági technikák gyakorlása (váltóbot használatával, kétkezes váltás- az átadó bevárásával)  Feladatmegoldás közben, kijelölt terület, vagy tárgy átugrása, folyamatos célbadobás, meghatározott tárgyra. Szökdeléssel egybekötött versengések. Egy és páros lábról elugrások.  Álló-és térdelőrajttal megindulások.  Tartó-és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó versenyek. Labdavezetések- gurítások.  Gördülés, egyensúlyérzék fejlesztése, ugrások előkészítése.  Javasolt játékok:  sorversenyek helycserével, sorversenyek sorkerüléssel, sorversenyek kijelölt távolságra (különböző szerek használatával)  egyszer kerülő váltó, váltóversenyek játékeszközökkel, váltóversenyek összetett feladatokkal, váltóversenyek szembenéző oszlopokkal (különböző szerek használatával  *Labdás fogó és csapat Játékok*  A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban a technikai és taktikai elemeknek a tudatos és célszerű alkalmazása. Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések mindkét kézzel. Megállások, megindulások, indulások különböző méretű labdával labdavezetésből.  A védekezés kar- és lábmunkája. Cselezések ütközés nélküli megvalósítása, a védő helyezkedése.  Sportági technikák és taktikák gyakorlása.  Csapatjátékok: statikus, dinamikus célfelületek eltalálása. Emberfölényes és létszámazonos pontszerző játékokokban a támadó és a védekező szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors és irányváltásokkal. Helyezkedési készség kialakítása.  Térérzék kialakítása és javítása.  A labda pontos átadása (kézzel, lábbal) és fogása.  Bizalom, tolerancia és csapatszellem kialakítása.  Szabályok alkalmazása, betartása.  Javasolt Játékok:  Labdás fogójátékok, Páros fogójátékok (labdaérintéssel), páros kidóbó, Tűzharc két csapatban, Zsámolylabda, Labdarúgófogó, bombázás, pókfoci, Méta.    *Képességfejlesztés* A kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése versengéssel. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. Játékszabály- és taktikai alapismeretei. A játékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  Néptánc – szabadon választható  A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával  Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumsorok betanulásával, végrehajtásával  Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése  **A gyógytestnevelés-órák** keretében  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Megindulás, megállás, térdelőrajt, védekezés, támadás, labdavezetés, reagálóképesség, reakcióidő, koordinációs-, kondicionális képesség, térérzék, tolerancia, helyezkedési készség. |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | | | **Órakeret: 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése  A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása  Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása  Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása  Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal  Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba  Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása  Önvédelem  Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  *Grundbirkózás:*  Fogáskeresések állásban*,* megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása az ellenfélen.  A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása  Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül  Hídban forgási kísérletek  Hídból kifordulás fejtámaszba  Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével  Birkózó alapállás technikájának elsajátítása  Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával  Állásban végrehajtható megfogások és szabadulásoklaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben  Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika  Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással  Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig*.* Lépésből, futásból történő végrehajtás. Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.  Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.  Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése  Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása  Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása  Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása  Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal  Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba.  Karate  Alapvető karateállások és testtartások megismerése  Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal  Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán)  Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése  Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása  A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba  Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védése, a test, törzs védése, kétkezes védés, öv alatti terület védése, védés a tenyér élével)  A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben  A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása  Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása  Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával  A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.  **A gyógytestnevelés-órán a tanuló**  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását. | | | *Természetismeret:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése. | |
| ***Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)*** | | lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** | |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | | **Órakeret: 8 óra** |
| **Előzetes tudás** | Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatosviselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása. | | | |
| **Ismeretek, fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.  A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel  Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása  Feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések; síelés, korcsolyázás, görkorcsolyázás,  A helyi, a városi és a város környéki lehetőségeket figyelembe véve: vívás, íjászat, tájfutás, lovaglás, evezés, NW, fittness termek megismerése  *A helyi tantervben leírható – lehetséges választás* mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:  *Frizbi* *Dobások* párokban, csoportokban (5−7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.  Tájfutás *A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek olvasása. Tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel  *Túra* a városban – csoportokban.  Útvonaltervezés a várostérképen. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással. *Az iránytű és a tájoló*. A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.  *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.  Korcsolyázás *Gyakorlatok jégre lépés előtt*: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra. *Jéghez szoktatás*: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. *Egyenes korcsolyázás*: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.  *Alpesi sízés*  *A felszerelés ismerete*: léc csőre, kötés, bot, cipő *Alapmozgások a lécen*: lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, kiállás, lépcsőzés, halszálka *Helyezkedés a lécen:* egyenes siklás, nyomváltás. *Hóeke, hóekeívelés*: különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel. *Hóekeívelés; ívkülső sí-ívbelső sí, tehermentesítés, terhelés váltás.*  Hóekeívelés folyamatosan /csökkenő támaszhelyzet, párhuzamosodó lécek/ jelnél megállás.  Párhuzamosítás /lábmozgások a cipőben-talpon sízés, lábujjak játéka/  Helyezkedés a sílécen; különböző súlyponti helyzetek.  Kikormányzás, élváltás. Botozás tanulása, támasztott lendület.  KépességfejlesztésA szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális éskoordinációs képességek fejlesztése.Játékok, versengések„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék.„Rollerezés” – egy léc felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás„alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával.Hóekeívelések párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni éscsapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározotttávon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hóekeíveléssel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális ésinformális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintűelsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportokáltal. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel abalesetek megelőzése.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségregyakorolt hatásai.Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. | | | Természetismeret: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: frizbi, korong, zóna, Spirit of Games, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, egyenes korcsolyázás, alpesi síelés, rézsút siklás, hóeke, hóekeívelés, párhuzamos lendület, sportszerűség, sí-KRESZ. | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** | |  | | |

**Tanórán kívüli sportfoglalkozások**

**Óraszám:            72 óra/év**

**2 óra/hét**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Az úszásoktatás óraszáma helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (az 5-6.évfolyamon együttesen).**  *Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás)**időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.*  MOZGÁSMŰVELTSÉG Hátúszás *Feladatok háton:* lebegés és siklás háton. *Hátúszó lábtempó:* hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. *Hátúszás kartempó:* hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. *Hátúszás kar- és lábtempó:* hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. Új úszásnem: a gyorsúszás *Gyorsúszás lábtempó:* siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. *Gyorsúszás kartempó:* gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. *Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése. Gyorsúszás levegővétele:* gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. *Úszások a mélyvízben:* gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral – lábbal, hátrafordulásos levegővétellel; úszás szabadon. *Rajtok:* a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. Ugrások, merülések, taposások*:* beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás.  *Mellúszás lábtempó:* mellúszólábtempó úszólappal, lábfej kifelé forgatás tudatosítása  *Mellúszás kartempó:* kartempó gyakorlása szárazföldön, majd vízben egyes levegővétellel.  *Mellúszás kar- és lábtempó összekötése.*  *Képességfejlesztés* A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra.  *Játékok, versengések* Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult úszásnemekben.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok.    ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai. Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai. A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.  Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben. Öltözői rend, az úszás higiéniája.  Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal. Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással. Elsősegélynyújtás alapismeretek. Elsősegélynyújtási kötelezettség. Elsősegélynyújtás bőrsérülések és mozgássérülések esetén.  **A gyógytestnevelés-órán**  a hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is. A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése | | |  | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem. | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Tartáskorrekció** | | **Órakeret:**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A biomechanikailag helyes testtartás elsajátítása | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Fejlesztési feladatok és ismeretek**  A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok, tartáskorrekció elsajátítása, gyakorlása.  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  **Tanulási eredmények**  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése.  A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, testtartás, testrészek, egészség, | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | Iskolai tömegsportban és/vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés. | **Órakeret:**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Cél, hogy a tanuló tömegsportban vagy sportegyesületben megtalálja a számára legkedvezőbb sportmozgást, amiben kiteljesedhet.  Gyógytestnevelési cél; Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |

**A fejlesztés várt eredményei a tanév végén**

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a tanév végén.** | *Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:*  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Stressz- és feszültségoldó módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.  Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;  A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;  A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.  *Úszás és úszó jellegű feladatok* Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban vízbiztos folyamatos úszás. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.  *Sportjátékok :*  A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.  *Atlétika jellegű feladatok:*  A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.  *Torna jellegű feladatok:*  A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása. A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása. A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.  Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;  A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;  A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;  A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.  A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.  *Alternatív környezetben űzhető sportok:*  A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok*  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban.  A test-test elleni küzdelmet vállalása. Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.  *Testnevelési és népi játékok:*  A baleset-megelőzési szabályinak tudatosítása, következetes betartása*.* Mozgáskultúra kialakítása és fejlesztése, a mozgás és a sport iránti érdeklődés felkeltése. Játékszabályok ismerete, alkalmazása és betartása. Kitartó-, koordinációs- és kondicionális képességek növelése, fejlesztése. **Játék és örömszerzés.** |

**6.évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit | 12 óra |
| 2. | Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 18 óra |
| 3. | Torna jellegű feladatmegoldások | 20 óra |
| 4. | Sportjátékok | 30 óra |
| 5. | Testnevelési és népi játékok | 10 óra |
| 6. | Önvédelmi és küzdősportok | 10 óra |
| 7. | Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 8 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Iskolai tömegsportban és/vagy sportegyesületben végzett mozgások és/vagy gyógytestnevelés | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció, netfit** | **Órakeret:**  **12 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiéniás ismeretek elsajátítása. A relaxációs tudás továbbfejlesztése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása  *Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.* Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.    *Gimnasztika* Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4−8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (2-3 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.  Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása  Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása  A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása  Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása  a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése  *Képességfejlesztés* Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2−4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  *Játékok, versengések:* A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.  A tartáskorrekció mozgásanyag betanítása.  A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése  Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása    Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:  Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A mozgásképről külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása. Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és *alkalmazásuk* szerepe az önreflexióban és önkontrollban. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás, (kézmosás, köhögés-tüsszentés, zsebkendő használat). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról. Stressz- és feszültségoldó alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.  *Netfit mérés*  Testösszetétel és tápláltsági profil: Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI) Testmagasság mérése Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék  Aerob fittségi (állóképességi) profil: Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás  Vázizomzat fittségi profil: Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje  Hajlékonysági profil: Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások*.*  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció |
| **Fogalmak (pl.értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, stressz- és feszültségoldó, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **Órakeret: 18 óra** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Előzetes tudás** | A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.  Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése.  Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása  Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások,rajtok: Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan  Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.  Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások. Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre  Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben.  Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30−40 m-en. Vágtafutások 20−30 m-en.  Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése  Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül  Szökdelések, ugrások:  Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával  Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8−14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.  Magasugrás: 6−8 lépésről átlépő technikával, nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával  Dobások: Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)  Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.  Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.  Játékok, versengések:  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek.  Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből. Célba dobó versenyek.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.  Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.  Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.  **A gyógytestnevelés-órán**  atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. | | *Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok, ritmusok*.*  *Természetismeret:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság*.*  *Földrajz:* térképismeret*. Informatika:* táblázatok, grafikonok*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Torna jellegű feladatok** | **Órakeret: 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.  Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.  Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.  Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.  A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.  Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozásacéljából. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése  A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése  A cselekvési biztonság növelése  Segítségadás tanítása, tanulása  Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására  A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása  Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása  Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése  Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán  Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek  A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése  Torna*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:*  Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.  Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, , sorozatban is.  Zsugorfejállás. Fejállás. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből.  Fellendülés kézállásba, bordásfalnál, önállóan. Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyatt fekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Összefüggő talajgyakorlat.  Keresztbe állított ugrószekrényen (2−4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2−4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre. Felguggolás és leguggolás.  Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás lábterpesztéssel leugrás. Érintőjárás, hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel is, mérlegállás.  Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás.  *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok***:**  Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások.  Kötélmászás, mászókulcsolással.  Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe, hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe, homorított leugrás.  *Egyensúlyozó gyakorlatok:*  Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is.  *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgás átállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.  *Játékok, versengések* Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.  A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.  Ritmikus gimnasztika (lányoknak) *Előkészítő mozgások*: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).  *Fő mozgások*: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás. Ritmizált lépések*:* keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái.  Futások*:* alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, galoppszökdelés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás*.* Egyensúlyozás*:* lábujjon térdemeléssel előre, oldalra;. Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.  *Kötélgyakorlatok*:  rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.  *Képességfejlesztés* Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.  *Játékok, versengések* Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.  Aerobik (lányoknak és fiúknak) *Alapállás; 2*−*4 ütemű alaplépések (Low-impact)*: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounges), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step). *2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact)*: futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);  *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, alaplépések variálása-kombinálása, alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.  *Képességfejlesztés .* Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével.  Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Testtudat, saját test és *fejlesztő eljárások* szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyságban A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Torna és táncos jellegű feladatmegoldásokban; egyénileg, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.  Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.  Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.  A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.  Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.  **A gyógytestnevelés-órán**  a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. | *Természetismeret:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.  *Vizuális kultúra:* reneszánsz, barokk*.*  *Erkölcstan:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.  *Ének-zene:* ritmus és tempó. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Tornászos testtartás, támlázás, fejállás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, terpeszugrás, Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés. | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | |  |
| **Tematikai egység** | **Sportjátékok** | | | **Órakeret: 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére. | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | |
| *Mozgásműveltség*  Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása  Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett  A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés  1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása  Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása  Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása  A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása  Kosárlabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról, leérkezések megtanulása. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel ritmusosan. Labdavezetéses feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás.  Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből.  *Taktikai gyakorlatok:*  Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.  *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  *Játékok, versengések* A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, támadó és védőszerepek begyakorlása. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Röplabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Alaphelyzet. Igazodás, helyezkedés a labdához*.*  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Alkarérintés *(*könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok.  Alsó egyenes nyitás*:* A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.  Kosárérintés*:* Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.    *Taktikai alapgyakorlatok*:  Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.  Forgásszabály alkalmazása.  *Képességfejlesztés* Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.  *Játékok, versengések* A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.    Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül.  *Labdás technikai gyakorlatok:*  A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben.  Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (kétkezes felső, mellső, pattintott egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák.  Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív, félaktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.  Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, és labdavezetés.  Kapusmunka*:* Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.  *Taktikai gyakorlatok*:  1:1; 2:1, 3.1 elleni játék. Védekezés emberfogással. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás.  A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése  Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására  Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal.  *Játékok, versengések* A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Labdarúgás  *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  Mély súlyponti helyzetbentörténő elindulások, megállások, irányváltoztatások, helyezkedési módok, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában.  *Labdás technikai gyakorlatok:* Játékos labdás feladatok 2−3−4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben.  Labdavezetések külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból.  Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel.  Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok  Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.  A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)  Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben  *Taktikai gyakorlatok:*  Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.. Felállási formák a kispályás játékban.  *Kapusmunka:*  Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított.  *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással labdával is; szökdelések ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  *Játékok, versengések* A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3−4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.  Floorball  Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása  Labdabiztonságot növelő gyakorlatok  Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással  Labdaütések palánkra és társnak  Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése  Folyamatos labdaátadások társnak  Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából  Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal  1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei. A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.  A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek. A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzatbontó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Testnevelési és népi játékok** | | | **Órakeret: 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Játék közbeni szabályok ismerete és betartása. Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A testnevelési és népi játékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék és együttműködési készséget mutat. A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Egészséges versenyszellem kialakítása, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellet képes a játékvezetésre. Aktív részvétel a játékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra. Versenyszellem fokozása. Baleset-megelőzési szabályok tudatosítása, következetes betartása. | | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása  A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)  *Futó-, és fogójátékok* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Cselezés kialakítása (ütközés nélkül) meginduláskor és futás közben. Üres területek felismerése, a játéktér határainak megismerése. Figyelemmegosztás fejlesztő egyszerű fogó és futójátékok.  Fokozott kreativitásra, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.  Javasolt játékok:  Tűz-víz-repülő, Egyszerű fogó, körfogó, félperces fogó, növekvő fogó, páros fogó, buzogányfogó, szalagszerző, fészekfogó, fekete-fehér, kotló-és kánya  *Sor- és váltóversenyek*  Futó- dobó- és ugróügyesség fejlesztése. Sportági technikák gyakorlása (váltóbot használatával, kétkezes váltás- az átadó bevárásával)  Feladatmegoldás közben, kijelölt terület, vagy tárgy átugrása, folyamatos célbadobás, meghatározott tárgyra. Szökdeléssel egybekötött versengések. Egy és páros lábról elugrások.  Álló-és térdelőrajttal megindulások.  Tartó-és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó versenyek. Labdavezetések- gurítások.  Gördülés, egyensúlyérzék fejlesztése, ugrások előkészítése.  Javasolt játékok:  sorversenyek helycserével, sorversenyek sorkerüléssel, sorversenyek kijelölt távolságra (különböző szerek használatával)  egyszer kerülő váltó, váltóversenyek játékeszközökkel, váltóversenyek összetett feladatokkal, váltóversenyek szembenéző oszlopokkal (különböző szerek használatával  *Labdás fogó és csapat Játékok*  A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban a technikai és taktikai elemeknek a tudatos és célszerű alkalmazása. Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések mindkét kézzel. Megállások, megindulások, indulások különböző méretű labdával labdavezetésből.  A védekezés kar- és lábmunkája. Cselezések ütközés nélküli megvalósítása, a védő helyezkedése.  Sportági technikák és taktikák gyakorlása.  Csapatjátékok: statikus, dinamikus célfelületek eltalálása. Emberfölényes és létszámazonos pontszerző játékokokban a támadó és a védekező szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors és irányváltásokkal. Helyezkedési készség kialakítása.  Térérzék kialakítása és javítása.  A labda pontos átadása (kézzel, lábbal) és fogása.  Bizalom, tolerancia és csapatszellem kialakítása.  Szabályok alkalmazása, betartása.  Javasolt Játékok:  Labdás fogójátékok, Páros fogójátékok (labdaérintéssel), páros kidóbó, Tűzharc két csapatban, Zsámolylabda, Labdarúgófogó, bombázás, pókfoci, Méta.    *Képességfejlesztés* A kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése versengéssel. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. Játékszabály- és taktikai alapismeretei. A játékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  Néptánc – szabadon választható  A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával  Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumsorok betanulásával, végrehajtásával  Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése  **A gyógytestnevelés-órák** keretében  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Megindulás, megállás, térdelőrajt, védekezés, támadás, labdavezetés, reagálóképesség, reakcióidő, koordinációs-, kondicionális képesség, térérzék, tolerancia, helyezkedési készség. |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | | | **Órakeret: 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése  A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása  Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása  Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása  Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal  Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba  Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása  Önvédelem  Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  *Grundbirkózás:*  Fogáskeresések állásban*,* megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása az ellenfélen.  A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása  Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül  Hídban forgási kísérletek  Hídból kifordulás fejtámaszba  Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével  Birkózó alapállás technikájának elsajátítása  Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával  Állásban végrehajtható megfogások és szabadulásoklaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben  Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika  Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással  Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig*.* Lépésből, futásból történő végrehajtás. Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.  Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.  Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése  Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.  Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása  Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása  Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása  Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal  Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba.  Karate  Alapvető karateállások és testtartások megismerése  Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal  Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán)  Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése  Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása  A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba  Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védése, a test, törzs védése, kétkezes védés, öv alatti terület védése, védés a tenyér élével)  A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben  A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása  Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása  Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával  A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.  **A gyógytestnevelés-órán a tanuló**  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását. | | | *Természetismeret:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése. | |
| ***Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)*** | | lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** | |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | | **Órakeret: 8 óra** |
| **Előzetes tudás** | Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatosviselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása. | | | |
| **Ismeretek, fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.  A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel  Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása  Feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések; síelés, korcsolyázás, görkorcsolyázás,  A helyi, a városi és a város környéki lehetőségeket figyelembe véve: vívás, íjászat, tájfutás, lovaglás, evezés, NW, fittness termek megismerése  *A helyi tantervben leírható – lehetséges választás* mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:  *Frizbi* *Dobások* párokban, csoportokban (5−7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.  Tájfutás *A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek olvasása. Tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel  *Túra* a városban – csoportokban.  Útvonaltervezés a várostérképen. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással. *Az iránytű és a tájoló*. A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.  *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.  Korcsolyázás *Gyakorlatok jégre lépés előtt*: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra. *Jéghez szoktatás*: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. *Egyenes korcsolyázás*: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.  *Alpesi sízés*  *A felszerelés ismerete*: léc csőre, kötés, bot, cipő *Alapmozgások a lécen*: lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, kiállás, lépcsőzés, halszálka *Helyezkedés a lécen:* egyenes siklás, nyomváltás. *Hóeke, hóekeívelés*: különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel. *Hóekeívelés; ívkülső sí-ívbelső sí, tehermentesítés, terhelés váltás.*  Hóekeívelés folyamatosan /csökkenő támaszhelyzet, párhuzamosodó lécek/ jelnél megállás.  Párhuzamosítás /lábmozgások a cipőben-talpon sízés, lábujjak játéka/  Helyezkedés a sílécen; különböző súlyponti helyzetek.  Kikormányzás, élváltás. Botozás tanulása, támasztott lendület.  KépességfejlesztésA szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális éskoordinációs képességek fejlesztése.Játékok, versengések„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék.„Rollerezés” – egy léc felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás„alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával.Hóekeívelések párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni éscsapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározotttávon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hóekeíveléssel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális ésinformális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintűelsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportokáltal. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel abalesetek megelőzése.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségregyakorolt hatásai.Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. | | | Természetismeret: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: frizbi, korong, zóna, Spirit of Games, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, egyenes korcsolyázás, alpesi síelés, rézsút siklás, hóeke, hóekeívelés, párhuzamos lendület, sportszerűség, sí-KRESZ. | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** | |  | | |

**Tanórán kívüli sportfoglalkozások**

**Óraszám:            72 óra/év**

**2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | Iskolai tömegsportban és/vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés. | **Órakeret:**  **72 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Cél, hogy a tanuló tömegsportban vagy sportegyesületben megtalálja a számára legkedvezőbb sportmozgást, amiben kiteljesedhet.  Gyógytestnevelési cél; Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |

**A fejlesztés várt eredményei a tanév végén**

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a tanév végén.** | *Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:*  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Stressz- és feszültségoldós módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.  *Sportjátékok :*  A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.  *Atlétika jellegű feladatok:*  A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.  *Torna jellegű feladatok:*  A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása. A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása. A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.  A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.  *Alternatív környezetben űzhető sportok:*  A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok*  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban.  A test-test elleni küzdelmet vállalása. Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.  *Testnevelési és népi játékok:*  A baleset-megelőzési szabályinak tudatosítása, következetes betartása*.* Mozgáskultúra kialakítása és fejlesztése, a mozgás és a sport iránti érdeklődés felkeltése. Játékszabályok ismerete, alkalmazása és betartása. Kitartó-, koordinációs- és kondicionális képességek növelése, fejlesztése. **Játék és örömszerzés.** |

**7–8. évfolyam**

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a leányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a leányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különválik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonysága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségszinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól ‒ a következetesség betartása mellett ‒ nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készségszintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezi;
* a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
* relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
* az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
* a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
* tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
* ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
* a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**7. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit | 10 óra |
| 2. | Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 18 óra |
| 3. | Torna jellegű feladatmegoldások | 20 óra |
| 4. | Sportjátékok | 30 óra |
| 5. | Testnevelési és népi játékok | 10 óra |
| 6. | Önvédelmi és küzdősportok | 12 óra |
| 7. | Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 8 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Iskolai tömegsportban és/ vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit** | | **Órakeret:**  **10 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8−10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A mozgásképről külső és belső információk, és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.  Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és alkalmazásuk szerepe az önreflexióban és önkontrollban. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.  *Gimnasztika*  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása  4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása  5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal  A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása. Légzőgyakorlatok végrehajtása.  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása  A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése  Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása  A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása  A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel  A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása  Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása  Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére  Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve.  Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.).. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is.  Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor.  Egyszerű légző és stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.  A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.  Netfit felmérések  Kondicionális és koordinációs képességek életkor szerinti állapota  Testösszetétel és tápláltsági profil: Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI) Testmagasság mérése Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék  Aerob fittségi (állóképességi) profil: Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás  Vázizomzat fittségi profil: Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje  Hajlékonysági profil: Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem  Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.  Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.  Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív stressz- és feszültségoldó).  *ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS* Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív stressz- és feszültségoldó értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. (kézmosás, köhögés-tüsszentés, zsebkendő használat). Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.  **A gyógytestnevelés-órák keretében** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre | | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.  *Természetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra*: tárgy- és  környezetkultúra, vizuális  kommunikáció. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | menet- és futásgyakorlatok; ellenvonulás, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat;  utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok  Gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, progresszív stressz- és feszültségoldó, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Atlétika jellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.  Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.  Kislabdahajítás.  A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása  *Futások, rajtok*  Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással  Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképesség-fejlesztéssel  A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)  Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban  A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.  Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.  *Szökdelések, ugrások*  Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozat elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon  Sorozat el- és felugrások.  Helyből távolugrás. Távolugrás - a nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról.  Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel  A nekifutás és a felugrás iskolázása.  *Dobások*  Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra  Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel. Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra.  Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással  Vetés füles labdával távolba és célba.  Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.  Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása  Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Képességfejlesztés* Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.    *Játékok, versengések* Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.  *ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS* A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.  **A gyógytestnevelés-órán**  atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. | | | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok.  *Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok.  *Földrajz:* térképismeret | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas lépésritmus, vetés, ideg izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.  flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Torna jellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **20 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2−4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna  A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása  A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása  A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése  A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása  Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása.  A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése  Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichésállapotnak megfelelően  (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése  A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése  A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása  (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon  A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*:  Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.  Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban.  Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással.  Mellső mérlegállás.  Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.  Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba.  Összefüggő talajgyakorlat.  Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak).  Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).  Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3−4 rész, fiúknak: 4−5 rész): guggolóátugrás.  Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3−4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással;  felguggolás, leterpesztés.  *Egyensúlyozó gyakorlatok*:  Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok  *Függésgyakorlatok:*  Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.  Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak).  Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.  Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.  Választható-Aerobik  *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, alaplépések variálása-kombinálása, alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű szimmetrikus, aszimmetrikus koreográfiák elsajátítása.  Választható-Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) *Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. *Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. *Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással. *Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.  *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlítók). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.  *Játékok, versengések* Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Testtudat, saját test és *fejlesztő eljárások* szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyságban A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.  Torna és táncos jellegű feladatmegoldásokban; egyénileg, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és - biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.  **A gyógytestnevelés-órán**  a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. | | | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő*;* egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés*.*  *Ének-zene:* ritmus és tempó | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Sportjátékok** | | **Órakeret:**  **30 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés  1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása  Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása  Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása  Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása  A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Kosárlabdázás*: *Labda nélküli technikai gyakorlatok*:  mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben  *Labdás technikai gyakorlatok*:  Labdás ügyességi gyakorlatok.  Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos  A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban  Kosárra dobások: labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.  Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban  Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében  Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.  *Taktikai gyakorlatok*  Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.  *Játékelemek alkalmazása*:  1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;  Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve  Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal  Létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés* Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.  *Játékok, versengések* A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.  Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre  Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel  A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben  Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra  Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete  Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása  *Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. *Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra. *Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. *Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából. *Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál.  *Képességfejlesztés* Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.  *Játékok, versengések*  *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.  Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, ütközés,  irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, lefordulások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések.  Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.    *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Labdás cselek: indulási,-átadási-, lövő cselek.  Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés, beugrásos lövés. Kapura lövések cselezés után. *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése. *Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.    *Játékok, versengések* A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.  Labdarúgás  A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás.  Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok  Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben  3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása  Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.  Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.  A területvédekezés alkalmazása a játékban  Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása  A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával.  *Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.  *Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés* A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.  *Játékok, versengések* A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Floorball  Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában.  Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva  Labdaátadások társnak palánk segítségével  Labdatartást fejlesztő játékok  Kapura lövések labdavezetésből  Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása  Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védése  Csereszituációk gyakorlása  2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása  Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismerete.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.*  *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.*. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Aktív védő, dobócsel, indulócsel, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.  védőtávolság, félaktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Testnevelési és népi játékok** | | | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Játék közbeni szabályok ismerete és betartása. Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A testnevelési és népi játékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék és együttműködési készséget mutat. A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása, alkalmazása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Egészséges versenyszellem kialakítása, fejlődése, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellet képes a játékvezetésre. Aktív részvétel a játékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra. Versenyszellem fokozása. Felelősségtudat kialakítása. Baleset-megelőzési szabályok tudatosítása, következetes betartása.  A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. | | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása  A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)  A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása  Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával  1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokbanAz egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása  Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)  A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)  Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal  Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgatós táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése  A páros, forgatós táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése  A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával  *Futó-, és fogójátékok* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Cselezés kialakítása (ütközés nélkül-sportszerű ütközés) meginduláskor és futás közben. Üres területek felismerése, kihasználása, a játéktér határainak betartása. Figyelemmegosztás fejlesztése. Fokozott kreativitásra, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.  Fizikai állóképesség, és kitartó képesség növelése.  Javasolt játékok:  Tűz-víz-repülő, Egyszerű fogó, körfogó, növekvő fogó, páros fogó, buzogányfogó, szalagszerző, , fekete-fehér, Cigánykerék a ház, bakugró fogó,  *Sor- és váltóversenyek*  Futó- dobó- és ugróügyesség fejlesztése. Sportági technikák gyakorlása (váltóbot használatával, kétkezes váltás- az átadó bevárásával)  Feladatmegoldás közben, kijelölt terület, vagy tárgy átugrása, folyamatos célbadobás, meghatározott tárgyra. Szökdeléssel, irányváltásokkal egybekötött versengések. Egy és páros lábról elugrások. Labdaadogató versenyek nehézségi feladatokkal.  Álló-és térdelőrajttal megindulások.(különböző testhelyzetekben)  Tartó-és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó versenyek. Labdavezetések- gurítások.  Gördülés, egyensúlyérzék fejlesztése, ugrások előkészítése.  Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása.  Labdával –és egyéb eszközzel történő manipulatív mozgásformák gyakorlása. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb játékok gyakorlása ( pl: amőba váltóverseny, táblajátékok mozgásos változatban.)  Javasolt játékok:  -sorversenyek helycserével, sorversenyek sorkerüléssel, -sorversenyek kijelölt távolságra (különböző szerek használatával)  -egyszer kerülő váltó, váltóversenyek játékeszközökkel  -váltóversenyek összetett feladatokkal,  -váltóversenyek szembenéző oszlopokkal (különböző szerek használatával  -váltóversenyek előre-hátra futással, nehezített feladatokkal.  *Labdás fogó és csapat Játékok*  A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban a technikai és taktikai elemeknek a tudatos és célszerű alkalmazása. Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések mindkét kézzel különböző irányváltásokkal. Megállások, megindulások különböző méretű labdával labdavezetésből.  A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.  Sportági technikák és taktikák gyakorlása.  Csapatjátékok: Célfelületre történő emberfölényes és létszámazonos pontszerző játékokokban a támadó és a védekező szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás, gyors és irányváltásokkal. Helyezkedési készség kialakítása.  Térérzék kialakítása és javítása. Passzsávok felismerése- lezárása.  A labda pontos átadása (kézzel, lábbal) és fogása. Támadó helyzetek felismerése és kihasználása. Átadási formák készségszintű elsajátítása.  Bizalom, tolerancia és csapatszellem kialakítása.  Szabályok alkalmazása, betartása. Csapatszervezés  Javasolt Játékok: Labdás fogójátékok, Páros fogójátékok (labdaérintéssel), páros kidóbó, tűzharc két csapatban, Zsámolylabda, Labdarúgófogó, bombázás, pókfoci, Célpont a labda, Indításokkal egybekötött célzási versenyek, védd a társad, zsinórlabda, saroklabda, kapitánylabda, labdaadogató versenyek növekvő résztvevővel. Méta.  *Képességfejlesztés* A kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése versengéssel. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. Játékszabály- és taktikai alapismeretei. A játékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | döntéshelyzet, játékstratégia, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés.  Megindulás, megállás, térdelőrajt, védekezés, támadás, labdavezetés, reagálóképesség, reakcióidő, koordinációs-, kondicionális képesség, térérzék, tolerancia, helyezkedési készség, fair play, szabálykövető magatartás, játékstratégia. |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Önvédelmi és küzdő sportok** | | **Órakeret:**  **12 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Néhány önvédelmi fogás bemutatása.  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva  Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása  Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása  Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása  Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal  Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra  A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése  Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés hárítása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).  *Birkózás*  A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása  Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül  Hídban forgás  Hídba vetődés fejtámaszból  Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával  Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül  Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban.  Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika  Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással  Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben  Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás  Túlsó karbehúzás  Küzdelmek a grundbirkózás szabályai szerint azonos súlyú partnerekkel.  Karate  Az alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismeretében azok önálló bemutatása  Az alapvető karateütések technikájának készségszintű elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben  Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, készségszintű elsajátítása helyben  Oldalra rúgás technikája  Oldalra csapás technikája  Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben  A test különböző magasságaiban (fej, törzs, öv alatt) végrehajtott támadások elleni védekező technikák ellentámadásokkal  Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása  Az ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása  Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok  A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása  Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és köríves rúgás, oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása  A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással  Kötött formagyakorlat bemutatása (kata) a tanult technikák kivitelezésével, a sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan  *Dzsúdó* *Különböző eséstechnikák*  tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel.  Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással).  Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. *Földharc technikák*: leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan. *Dobás technikák*:  Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás**.** *Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.  *Képességfejlesztés* Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).  *Játékok, versengések* Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.  **A gyógytestnevelés-órán a tanuló**  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását. | | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, köríves ütés, kalapácsütés, egyenes rúgás, köríves rúgás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), alkar védés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő védés (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | **Órakeret:**  **8 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika tovább  tervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása  Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése  Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.  A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, kerékpározás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)  Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)  Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása  Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása  Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *A korcsolyázás technikai alapjai*:  elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás. *Előrekorcsolyázás* egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban. *Hátrakorcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.  Görkorcsolyázás.  Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. *Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.    Nordic Walking (NW) *Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.  Túrázás, tájfutás.  Képességfejlesztés A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire. *Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.  *Játékok, versengések*  *Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen. *Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.  Elsősegélynyújtás alapismeretek.  Elsősegélynyújtási kötelezettség.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.  A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat*.*  *Biológia:* Testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.  Folyadékpótlás, napsugárzás, egészség | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

**Tanórán kívüli sportfoglalkozások**

**Óraszám:            72 óra/év**

**2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | Iskolai tömegsportban és/ vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés | **Órakeret:**  **72 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Cél, hogy a tanuló tömegsportban vagy sportegyesületben megtalálja a számára legkedvezőbb sportmozgást, amiben kiteljesedhet.  Gyógytestnevelési cél; Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a tanév végén** | *Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció*  Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldós technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított stressz- és feszültségoldós technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.  *Sportjátékok* Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.  *Atlétika jellegű feladatok* Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.  Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.    *Torna jellegű feladatok* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.  *Alternatív környezetben űzhető sportok* Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok* A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés |

**8. évfolyam**

**Az éves óraszám felosztása**

**Óraszám: 180 óra/év /108+72 óra/**

**3+2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| 1. | Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit | 8 óra |
| 2. | Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 18 óra |
| 3. | Torna jellegű feladatmegoldások | 20 óra |
| 4. | Sportjátékok | 30 óra |
| 5. | Testnevelési és népi játékok | 12 óra |
| 6. | Önvédelmi és küzdősportok | 12 óra |
| 7. | Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 8 óra |
| Együtt: |  | 108 óra |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Iskolai tömegsportban és/ vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és/vagy gyógytestnevelés | 72 óra |
| Összesen: |  | 180 óra |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, netfit** | | **Órakeret:**  **8 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8−10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A mozgásképről külső és belső információk, és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.  Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és alkalmazásuk szerepe az önreflexióban és önkontrollban. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.  *Gimnasztika*  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása  4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása  5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal  A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása. Légzőgyakorlatok végrehajtása.  A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása  A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése  Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása  A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása  A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel  A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása  Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása  Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére  Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve.  Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.).. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is.  Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor.  Egyszerű légző és stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.  A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.  Netfit felmérések  Kondicionális és koordinációs képességek életkor szerinti állapota  Testösszetétel és tápláltsági profil: Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI) Testmagasság mérése Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék  Aerob fittségi (állóképességi) profil: Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás  Vázizomzat fittségi profil: Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje  Hajlékonysági profil: Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem  Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.  Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.  Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív stressz- és feszültségoldó).  *ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS* Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív stressz- és feszültségoldó értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. (kézmosás, köhögés-tüsszentés, zsebkendő használat).  Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre | | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.  *Természetismeret:* testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra*: tárgy- és  környezetkultúra, vizuális  kommunikáció. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | menet- és futásgyakorlatok; ellenvonulás, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat;  utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok  Gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, progresszív stressz- és feszültségoldó, ellenjavallt gyakorlat fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Atlétika jellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.  Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.  Kislabdahajítás.  A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása  *Futások, rajtok*  Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással  Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképesség-fejlesztéssel  A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)  Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban  A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.  Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.  *Szökdelések, ugrások*  Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozat elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon  Sorozat el- és felugrások.  Helyből távolugrás. Távolugrás - a nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról.  Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel  A nekifutás és a felugrás iskolázása.  *Dobások*  Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra  Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is.  Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel. Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra.  Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással  Vetés füles labdával távolba és célba.  Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.  Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása  Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Képességfejlesztés* Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.    *Játékok, versengések* Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.  *ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS* A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.  **A gyógytestnevelés-órán**  atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. | | | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok.  *Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok.  *Földrajz:* térképismeret | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas lépésritmus, vetés, ideg izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.  flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Torna jellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **20 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2−4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna  A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása  A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása  A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése  A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása  Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése  Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichésállapotnak megfelelően  (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése  A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése  A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása  (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon  A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*:  Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.  Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban.  Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással.  Mellső mérlegállás.  Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.  Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba.  Összefüggő talajgyakorlat.  Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak).  Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).  Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3−4 rész, fiúknak: 4−5 rész): guggolóátugrás.  Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3−4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással;  felguggolás, leterpesztés.  *Egyensúlyozó gyakorlatok*:  Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok  *Függésgyakorlatok:*  Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.  Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak).  Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.  Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.  Választható-Aerobik  *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, alaplépések variálása-kombinálása, alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű szimmetrikus, aszimmetrikus koreográfiák elsajátítása.  Választható-Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) *Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. *Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. *Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással. *Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.  *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgás átállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlítók). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.  *Játékok, versengések* Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Testtudat, saját test és *fejlesztő eljárások* szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyságban A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.  Torna és táncos jellegű feladatmegoldásokban; egyénileg, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és - biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.  **A gyógytestnevelés-órán**  a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. | | | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő*;* egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés*.*  *Ének-zene:* ritmus és tempó | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Sportjátékok** | | **Órakeret:**  **30 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés  1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása  Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása  Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása  Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása  A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *Kosárlabdázás*: *Labda nélküli technikai gyakorlatok*:  mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben  *Labdás technikai gyakorlatok*:  Labdás ügyességi gyakorlatok.  Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos  A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban  Kosárra dobások: labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.  Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban  Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében  Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.  *Taktikai gyakorlatok*  Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. *Játékelemek alkalmazása*:  1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;  Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve  Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal  Létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés* Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.  *Játékok, versengések* A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.  Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre  Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel  A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben  Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra  Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete  Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása  *Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. *Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra. *Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. *Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából. *Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál.  *Képességfejlesztés* Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.  *Játékok, versengések*  *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.  Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, ütközés,  irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, lefordulások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések.  Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Labdás cselek: indulási,-átadási-, lövő cselek.  Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés, beugrásos lövés. Kapura lövések cselezés után. *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése. *Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.  *Játékok, versengések* A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.  Labdarúgás  A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában  *Labdás technikai gyakorlatok:*  Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás.  Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok  Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben  3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása  Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.  Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.  A területvédekezés alkalmazása a játékban  Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása  A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával*Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.  *Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés* A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.  *Játékok, versengések* A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  Floorball  Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában.  Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva  Labdaátadások társnak palánk segítségével  Labdatartást fejlesztő játékok  Kapura lövések labdavezetésből  Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása  Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védése  Csereszituációk gyakorlása  2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása  Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismerete.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.*  *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.*. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | Aktív védő, dobócsel, indulócsel, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.  védőtávolság, félaktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **Testnevelési és népi játékok** | | | **Órakeret 12 óra** |
| **Előzetes tudás** | Játék közbeni szabályok ismerete és betartása. Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A testnevelési és népi játékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben. | | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék és együttműködési készséget mutat. A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása, alkalmazása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Egészséges versenyszellem kialakítása, fejlődése, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellet képes a játékvezetésre. Aktív részvétel a játékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra. Versenyszellem fokozása. Felelősségtudat kialakítása. Baleset-megelőzési szabályok tudatosítása, következetes betartása.  A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. | | | | |
| **Témák** | | **Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** | | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása  A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)  A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása  Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása  A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések  A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával  1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokbanAz egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása  Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)  A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)  Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal  Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal  Néptánc – szabadon választható  A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgatós táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése  A páros, forgatós táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése  A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával  *Futó-, és fogójátékok* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Cselezés kialakítása (ütközés nélkül-sportszerű ütközés) meginduláskor és futás közben. Üres területek felismerése, kihasználása, a játéktér határainak betartása. Figyelemmegosztás fejlesztése. Fokozott kreativitásra, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.  Fizikai állóképesség, és kitartó képesség növelése.  Javasolt játékok:  Tűz-víz-repülő, Egyszerű fogó, körfogó, növekvő fogó, páros fogó, buzogányfogó, szalagszerző, , fekete-fehér, Cigánykerék a ház, bakugró fogó,  *Sor- és váltóversenyek*  Futó- dobó- és ugróügyesség fejlesztése. Sportági technikák gyakorlása (váltóbot használatával, kétkezes váltás- az átadó bevárásával)  Feladatmegoldás közben, kijelölt terület, vagy tárgy átugrása, folyamatos célbadobás, meghatározott tárgyra. Szökdeléssel, irányváltásokkal egybekötött versengések. Egy és páros lábról elugrások. Labdaadogató versenyek nehézségi feladatokkal.  Álló-és térdelőrajttal megindulások.(különböző testhelyzetekben)  Tartó-és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó versenyek. Labdavezetések- gurítások.  Gördülés, egyensúlyérzék fejlesztése, ugrások előkészítése.  Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása.  Labdával –és egyéb eszközzel történő manipulatív mozgásformák gyakorlása. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb játékok gyakorlása ( pl: amőba váltóverseny, táblajátékok mozgásos változatban.)  Javasolt játékok:  -sorversenyek helycserével, sorversenyek sorkerüléssel, -sorversenyek kijelölt távolságra (különböző szerek használatával)  -egyszer kerülő váltó, váltóversenyek játékeszközökkel  -váltóversenyek összetett feladatokkal,  -váltóversenyek szembenéző oszlopokkal (különböző szerek használatával  -váltóversenyek előre-hátra futással, nehezített feladatokkal.  *Labdás fogó és csapat Játékok*  A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban a technikai és taktikai elemeknek a tudatos és célszerű alkalmazása. Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések mindkét kézzel különböző irányváltásokkal. Megállások, megindulások különböző méretű labdával labdavezetésből.  A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.  Sportági technikák és taktikák gyakorlása.  Csapatjátékok: Célfelületre történő emberfölényes és létszámazonos pontszerző játékokokban a támadó és a védekező szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás, gyors és irányváltásokkal. Helyezkedési készség kialakítása.  Térérzék kialakítása és javítása. Passzsávok felismerése- lezárása.  A labda pontos átadása (kézzel, lábbal) és fogása. Támadó helyzetek felismerése és kihasználása. Átadási formák készségszintű elsajátítása.  Bizalom, tolerancia és csapatszellem kialakítása.  Szabályok alkalmazása, betartása. Csapatszervezés  Javasolt Játékok: Labdás fogójátékok, Páros fogójátékok (labdaérintéssel), páros kidóbó, tűzharc két csapatban, Zsámolylabda, Labdarúgófogó, bombázás, pókfoci, Célpont a labda, Indításokkal egybekötött célzási versenyek, védd a társad, zsinórlabda, saroklabda, kapitánylabda, labdaadogató versenyek növekvő résztvevővel. Méta.  *Képességfejlesztés* A kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése versengéssel. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. Játékszabály- és taktikai alapismeretei. A játékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | döntéshelyzet, játékstratégia, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés.  Megindulás, megállás, térdelőrajt, védekezés, támadás, labdavezetés, reagálóképesség, reakcióidő, koordinációs-, kondicionális képesség, térérzék, tolerancia, helyezkedési készség, fair play, szabálykövető magatartás, játékstratégia. |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Önvédelmi és küzdő sportok** | | **Órakeret:**  **12 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Néhány önvédelmi fogás bemutatása.  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása  A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva  Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása  A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával  A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása  A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása  Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése  Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása  Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása  Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal  Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra  A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése  Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés hárítása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).  *Birkózás*  A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása  Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül  Hídban forgás  Hídba vetődés fejtámaszból  Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával  Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül  Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban.  Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika  Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással  Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben  Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás  Túlsó karbehúzás  Küzdelmek a grundbirkózás szabályai szerint azonos súlyú partnerekkel.  Karate  Az alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismeretében azok önálló bemutatása  Az alapvető karateütések technikájának készségszintű elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben  Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, készségszintű elsajátítása helyben  Oldalra rúgás technikája  Oldalra csapás technikája  Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben  A test különböző magasságaiban (fej, törzs, öv alatt) végrehajtott támadások elleni védekező technikák ellentámadásokkal  Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása  Az ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása  Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok  A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása  Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és köríves rúgás, oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása  A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással  Kötött formagyakorlat bemutatása (kata) a tanult technikák kivitelezésével, a sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan  *Dzsúdó* *Különböző eséstechnikák*  tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel.  Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással).  Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. *Földharc technikák*: leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan. *Dobás technikák*:  Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás**.** *Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.  *Képességfejlesztés* Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).  *Játékok, versengések* Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.  **A gyógytestnevelés-órán a tanuló**  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását. | | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, köríves ütés, kalapácsütés, egyenes rúgás, köríves rúgás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), alkar védés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő védés (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | **Órakeret:**  **8 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika tovább  tervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása  Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése  Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.  A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, kerékpározás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)  Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)  Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása  Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása  Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal  Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése  *A korcsolyázás technikai alapjai*:  elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás. *Előre korcsolyázás* egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előre korcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előre korcsolyázó gyakorlatok csoportokban. *Hátra korcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátra korcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.  Görkorcsolyázás.  Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. *Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.    Nordic Walking (NW) *Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.  Túrázás, tájfutás.  Képességfejlesztés A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire. *Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.  *Játékok, versengések*  *Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen. *Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A válsztott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.  Elsősegélynyújtás alapismeretek.  Elsősegélynyújtási kötelezettség.  **A gyógytestnevelés-órák keretében**  a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.  A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg. | | | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat*.*  *Biológia:* Testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. | |
| **Fogalmak (pl. értelmező fogalmak, tartalmi kulcsfogalmak, adatok)** | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.  Folyadékpótlás, napsugárzás, egészség | | | |
| **Javasolt pedagógiai eljárások, módszerek, szervezési- és munkaformák** |  | | | |

**Tanórán kívüli sportfoglalkozások**

**Óraszám:            72 óra/év**

**2 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | Iskolai tömegsportban és vagy sportegyesületben végzett sporttevékenység és vagy gyógytestnevelés | **Órakeret:**  **72 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Cél, hogy a tanuló tömegsportban vagy sportegyesületben megtalálja a számára legkedvezőbb sportmozgást, amiben kiteljesedhet.  Gyógytestnevelési cél; Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a tanév végén** | *Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció* Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított stressz- és feszültségoldó technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.  *Úszás és úszó jellegű feladatok* A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása. Mellúszás az egyén adottságainak és képességeinek megfelelően. A vízben mozgás prevenciós előnyeiről, a fizikai háttérről ismeretek. A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása. Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.  *Sportjátékok* Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.  *Atlétika jellegű feladatok* Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.  *Torna jellegű feladatok* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.  Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.  *Alternatív környezetben űzhető sportok* Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok* A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés. |