



Szent István Sport Általános Iskola és
Gimnázium
OM azonosító: 035843
5100 Jászberény, Rákóczi út 53.
Tel.: 57/404-200, 57/404-201
E-mail: szent.istvan.jaszbereny@gmail.com



TESTNEVELÉS HELYI TANTERV

az 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelettel módosított, A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet alapján készített *Sportiskolai nevelés-oktatás kerettanterve* kerettantervre épülve

évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
heti óraszám	5	5	5	5	4,5	4,5	4,5	4,5	5 4	5	5	5
éves óraszám	180	180	180	180	162	162	162	162	180 144	180	180	160

KÉSZÍTETTE: Novákné Berényi Katalin

Halápi Nikoletta

Lajkó-Lencse Lívía

Turjányi Rita

Szöllősiné Kárpáti Ágnes

Molnár Anita

Baráth Géza

Földvári Gabriella

Kiss-Kovács Kinga

Pestiné Járomi Edit

JÓVÁHAGYÁS IDŐPONTJA: 2020. augusztus 31. (1-2., 5-6., 9-10. évfolyam)

2021. február 01. (3-4., 7-8., 11-12. évfolyam)

JÓVÁHAGYTA: Pomázi Imréné intézményvezető

ELSŐ-NEGYEDIK ÉVFOLYAM

Az alapfokú nevelés-oktatás első szakasza, az alsó tagozat az iskolába lépő kisgyermekben óvja és továbbfejleszti a megismerés, a megértés és a tanulás iránti érdeklődést és nyitottságot. Átvezeti a gyermeket az óvoda játékközpontú tevékenységeiből az iskolai tanulás tevékenységeibe. Fogékonnyá teszi saját környezete, a természet, a társas kapcsolatok, majd a tágabb társadalom értékei iránt. Az iskola teret ad a gyermek játék és mozgás iránti vágyának, segíti természetes fejlődését, érését. A tanítási tartalmak feldolgozásának folyamatában – élményszerű tanulással, problémahelyzetekből kiinduló izgalmas tevékenységekkel, kreativitást ösztönző feladatokkal – fejleszti az alapvető képességeket és alapkészségeket, közvetíti az elemi ismereteket, szokásokat alakít ki.

Ez az iskolaszakasz a kíváncsiságtól és érdeklődéstől motivált, szabályozott és kötetlen tevékenységek célszerűen kialakított rendszerében fejleszti a kisgyermekben a felelősségtudatot, a kitartást, az önállóságot, megalapozza a reális önértékelést. Mintákat és gyakorlóterepet ad, magatartási normákat, szabályokat közvetít a társas közösségekben való részvétel és együttműködés tanulásához, a problémamegoldáshoz, konfliktuskezeléshez. Megerősíti a humánus magatartásformákat, szokásokat, és a gyermek jellemét formálva elősegíti a személyiség érését. Támogatja az egyéni képességek kibontakozását, segíti a tanulási nehézségekkel való megküzdés folyamatát. Törődik azoknak a hátrányoknak a csökkentésével, amelyek a gyermek szociális-kulturális környezetéből vagy a szokásostól eltérő ütemű éréséből, fejlesztési szükségleteiből fakadhatnak.

A fejlesztést a tanító az egyéni sajátosságokra épülő differenciált tanulásszervezéssel és bánásmóddal szolgálja. Az alapvető képességek, készségek, kompetenciák fejlesztésében a tanulói tevékenységekre épít. Az ehhez felhasznált tananyagtartalmak megtervezésekor, valamint a feldolgozás tempójának meghatározásakor, a pedagógiai módszerek és eszközök kiválasztásakor a tanulócsoporthoz, illetve az egyes tanulók fejlődési jellemzőit és fejlesztési szükségleteit tekinti irányadónak.

A sportiskolák biztosítják a 6-10 éves korú gyerekek számára a sportos életmód kialakítását, a sport megszerettetését, a sokoldalú képességfejlesztést. Ebben az életkori szakaszban a tanulók nagy része még nem választ sportágat, ezért a kerettanterv lehetővé teszi a diákok számára, hogy megismerkedjenek különböző sportágakkal, akár ki is próbálják azokat, és a felső tagozatba lépéskor már a választott sportág edzésein vegyenek részt.

A Testnevelés műveltségterület tartalma az általános iskola 1–4. évfolyamán a tevékenységek közötti kommunikáció, kooperáció és kreativitás hármasságát jeleníti meg a döntő többségben játékos vagy játékos jellegű, koordinációfejlesztő foglalkozások során. Erre a hármasságra alapozva biztosítja az életkori sajátosságoknak megfelelő konkrét művelési gondolkodás fejlesztését, valamint kialakítja a tanulók biomechanikailag helyes testtartását.

A testnevelés tantárgy kiemelten fejleszti a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit. Ebben az életszakaszban kitüntetett szerepet kell kapnia az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztésének, melyek fejlesztése a mozgások végrehajtásán túlmenően azok változatos, sokrétű és tudatos tanulásával, alkalmazásával valósulhat meg. Beemel a tantárgyközi tartalmak, kompetenciák és fejlesztési feladatok (pl. az anyanyelvi kommunikáció, a matematikai kompetencia, a környezeti nevelés) keretében megalapozott készségek, fogalmak egységeit. Elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkört teremt, ahol a gyermekek velük született aktív, felfedező képességei megerősödnek.

A testnevelés órai motoros tartalmak eszközként jelennek meg abban az értelemben, hogy az elsajátítandó egészséges életviteli ismeretek az életkori sajátosságok figyelembevételével változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során a gyermek személyiségnek épülését szolgálják. Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épül be a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.

A jövőorientált testnevelés a játékos, mozgásos cselekvések során folyamatos problémamegoldással szembesíti a gyerekeket. Ezáltal kérdések formájában azonosíthatóak a számukra ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációk, hiszen a kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb

módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelennek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő játékok, játékos feladatok. A tanulóközpontú személyiségfejlesztést úgy oldja meg, hogy a tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat. A játékos pedagógiai helyzetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítja, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben szabad teret kapnak az alapvető mozgásformák örömteli szabályainak elsajátításához.

Összességben tehát a sportiskolai képzés alsó tagozatán az órák döntő többségében a tanulók motoros készségeit, mozgástanulási képességeit (ügyesség, koordináció, mozgásátállítás) játékos és játékos jellegű feladatmegoldásokban fejlesztjük, és kisebb hangsúlyt helyezünk a célzott kondicionális képességek speciális jelleggel történő fejlesztésére (aerob állóképesség, erő).

ELSŐ ÉVFOLYAM KORCSOLYA SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	25 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	30 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	35 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	5 óra
7.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	40 óra + 10 óra
	Összes óraszám:	170 óra + 10 =180 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.</p>		
<p>Ismeretek: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.</p>		
Személyiségfejlesztés:		

<p>Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt.</p> <p>Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.</p>	
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	20 óra
Előzetes tudás	Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Mozgásformák	
	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség:</p> <p>Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal.</p> <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i></p> <p>Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i></p> <p>Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i></p> <p>Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i></p> <p>Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.</p> <p><i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i></p> <p>Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i></p> <p>Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i></p> <p>Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p>		

<p>Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i></p> <p>Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:</i></p> <p>Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>Ismeretek:</p> <p><i>Mozgáskonceptiók:</i></p> <p><i>A térbeli tudatosság elemei:</i> elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.</p> <p><i>Az energia befektetés tudatosságának elemei:</i> idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás, ritmus.</p> <p><i>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei:</i> testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p><i>Feladat-végrehajtási formák:</i></p> <p><i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.</p> <p>A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	5 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		
<p>Ismeretek:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p>		

Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászos” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mozgásműveltség: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárpa, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefüggés. • 2-3 részes svédsekreányon függőleges repülés, átguggolás. Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.		
Ismeretek: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.		
Személyiségfejlesztés: A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.	

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	10 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mozgásműveltség:		

<p>Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p> <p>A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.</p>	
<p>Ismeretek:</p> <p>A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.</p> <p>A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.</p> <p>A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.</p>	
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
	<p>A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség:</p> <p>Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.</p>		
<p>Ismeretek:</p> <p>Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p>		

A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.	
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	10 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mozgásműveltség: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
Ismeretek: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
Személyiségfejlesztés: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	25 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mozgásműveltség: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítást, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.		
Ismeretek:		

<p>A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai).</p> <p>A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa.</p> <p>Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.</p>	
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	10 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p> <p>A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség:</p> <p>A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása.</p> <p>Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).</p>		
<p>Ismeretek:</p> <p>A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai.</p> <p>Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	5 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék</p> <p>Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség:</p> <p>Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.</p>		
Ismeretek:		

<p>A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p>	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Alternatív környezetben űzhető sportok Szerrel végzett mozgások, gör-és gyorskorcsolya. Alapmozgás elemek biztonságos elsajátítása, aszfalton és a jégen. Motorikus képességek fejlesztése, mozgástanulás, játék.	40+10 óra
Előzetes tudás	Kiindulási szint felmérése, korcsolyázozott-e óvodában. A korcsolya sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása, alkalmazkodás. Előkészítés a félelem és a szorongás leküzdésére, kollektív élmény, siker, egészséges szemlélet.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény felkeltése.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Korcsolyával történő megindulások, egyensúlyfejlesztő egyéni és páros gyakorlatok előre-hátra. Pszichikai tulajdonságok fejlesztése, amelyek a közösségi beilleszkedést segítik. Száraz imitációs gyakorlatok. Más közegben történő mozgások, és -ennek veszélyei. Személyiségfejlesztés: A mozgás öröme, sporteszközzel folytatott tevékenysége, sajátos és egészséges szemlélet kialakítására nevel.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> __ időjárás ismeretek; az emberi szervezet működése. <i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra. Fizika: sebesség, súrlódás. Közlekedés: előzések.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, csúszás, védőfelszerelések, vezényszavak, versenyszabályok	

ELSŐ ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

A rövidpályás gyorskorcsolyázás, nemzetközi nevén a short track, rendkívül látványos, rohamléptekkel fejlődő sportág. Közkedveltsége abból fakad, hogy téli olimpiai sportág mivolta ellenére könnyen űzhető, hiszen nem éghajlat és időjárásfüggő, és egy hagyományos hoki méretű jégpályán végezhetőek mind az edzések, mind pedig a versenyek. A térnyerését elősegítették az utóbbi években elért magyar vonatkozású nemzetközi eredmények is.

Célunk hogy a versenysport bázisunk növelése mellett lehetőséget biztosítsunk minél szélesebb körben a sportág megismeréséhez, mozgásanyagának elsajátításához.

A sportág fejlesztő hatása:

1. Alkalmas olyan pszichikai tulajdonságok fejlesztésére, amelyek mikro- és makro közösségekbe való beilleszkedést elősegítik. Előkészíti a gyereket az összpontosításra, a félelem és szorongás leküzdésére. A korcsolyasport kiválóan alkalmas a kollektív élmény nyújtására, a sikerélmény, és a tevékenység élményének átélésére. A mozgás öröme, a sporteszközzel folytatott tevékenység, a sajátos, egészséges szemlélet kialakítására nevel.
2. A motorikus képességek fejlesztése a sporttevékenységen keresztül valósul meg.
3. A tanulók eljutnak egy hobbitevékenységhez melyet tartósan, szinte élethosszon keresztül űzhetnek.
4. A hiperaktív gyerekek számára ezt a sportágat gyógy Módként is ajánlhatjuk.
5. Már fiatal korban oktatható. A versenyekre való felkészítés szempontjából nagy fontossággal bír az utánpótlás korosztály nevelése.

Életkor: 6-7 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior E,F

Cél:

Kognitív szféra: Ebben a korosztályban a jégen történő biztonságos elsajátítása, a jég, mint ismeretlen közeg megismertetése a legfontosabb.

Motoros szféra: A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése.

Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	A gyerekek kiindulási szintjét fel kell mérni. Az első évfolyam feladatait, a játékos forma jellemzi.
<p>Szárazföldön: Helyben végzett gyakorlatok: - állóhelyben lábemelések, -kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal illetve jobb lábról. -kilépések oldalra, támadóállások fajtái (pl.: bal oldalsó támadóállás) -kéziszerekkel, eszközökkel végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok -különböző</p>	<p>Tudatosuljanak, és automatizálódjanak az alapvető mozgásformák, alakuljanak ki a megfelelő sportági reflexek, erősödjön meg a sportághoz alapvetően szükséges izomzat, ismerjék meg a tanulók a sportág alapvető szabályait.</p> <p>Szárazföldön Helyben végzett gyakorlatok: -bal majd jobb lábon állva bal majd jobb láb hajlítva felhúzása előre, majd oldalra meghatározott időre. (30mp/db) -karikába beugrás, abból kiugrás előre-hátra bal majd jobb lábon.(2x10db időre, 1perc pihenővel)</p>

<p>labdafeldobások, labdaelkapások.</p> <p>Helyváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:- járások, -futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). -ugrások egyik lábról a másikra haladással, -fogó- és futójátékok különböző fajtái</p> <p>Jégen -elindulások -megállások, -lábemelések, -fordulások, -kisebb ugrások helyben. -leülések, felállások. -tárgyfelvétel, felugrások páros lábról térdhajlítással. -haladással végzett játékos gyakorlatok, -lépegetések előre- hátra, -lépegetések oldalra, -tárgyak kerülése, -páros gyakorlatok</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok: -haladással végzett játékos gyakorlatok, -lépegetések előre- hátra, -lépegetések oldalra, -tárgyak kerülése, -tárgyak átlépése előre-hátra, -tárgyak felszedése haladással. -páros gyakorlatok játékos formában.</p> <p>Játékos mozgásformák. Különböző játékok.</p>	<p>Helyváltoztatással végzett gyakorlatok: -páros lábon szökdelés előre vonalon (10m) A tanuló ne ugorjon le a vonalról, biztos egyensúlyi helyzetben végezze a gyakorlatokat.</p> <p>Jégen helyben: -térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással.(10db) -labda felvétele a jégről, magastartás, majd vissza helyezése a jégre. -korcsolyával lépegetés (előre-hátra-balra-jobbra tanári karjelzésekre)</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok „A”-„B” pontok (bólyák) távolsága 15m -„A” pontból „B” pontba korcsolyázás, pontok megkerülésével. -Jégre fektetett karikák(10db) átlépése előrekorcsolyázás közben. -labdavezetés lábbal, szabadon, kötetlen formában, játékos jelleggel 3x1p.</p>
---	---

ELSŐ ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	25 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	30 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	25 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	5 óra
7.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	10 óra
8.	Labdarúgás	40 óra + 10
	Összes óraszám:	170 óra + 10 =180 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 20 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. <i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. <i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett. <i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása. <i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i> Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön. <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészeken és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása. <i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása. <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra. <i>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK: <i>Mozgáskonceptiók:</i> A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.</p>	

<p><i>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei:</i> testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p><i>Feladat-végrehajtási formák:</i></p> <p><i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.</p> <p>A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek</p> <p>Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	<p>Óraszám</p> <p>5 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>		
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.</p>	

<p>Tematikai egység</p>	<p>3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban</p> <p>Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék</p>	<p>Óraszám</p> <p>20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás</p>	

	elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefuggás. • 2-3 részes svédsekrenyen függőleges repülés, átguggolás. Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.	
ISMERETEK: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függés gyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		
ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		

<p>Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.</p> <p>A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.</p>
<p>Kulcsfogalmak Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.</p>

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	25 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.</p>		
Kulcsfogalmak	<p>Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.</p>	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	10 óra

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatletika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatletika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.	
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatletika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatletika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.	
SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.	
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	Óraszám
Előzetes tudás		20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.		
ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.		
SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.		

Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.
----------------------	---

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).		
ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.		
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompítások előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratküzdés, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		

Kulcsfogalmak

Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.

LABDARÚGÁS

Az iskolai labdarúgás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek és fiatal (fiú és lány egyaránt) fedezhesse fel a labdarúgás élményét. A pozitív hatások eredményeképpen pedig rendszeresen jelenjen meg a szabadidős tevékenységek között is. Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete a játékosságra és a játéktevékenységre épít, amelynek egyszerűnek, izgalmasnak és örömtelnek kell lennie. A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. A legtöbb gyermek számára a labdarúgás egyet jelent a szórakozással, a társas együttlét és az önkifejezés fő formájával. Mindezekon túl a labdarúgó játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások az iskolai labdarúgás alapfeltételeiként jelentkeznek. A labdarúgó tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda rúgása, megállítása, görgetése, dobása, elkapása és különböző testrészekkel történő kezelése a labdarúgó játékok sajátos készségsoportját képezik, amely hozzájárul a szem-kéz és szem-láb koordináció fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét láb ügyességét szimmetrikusan szükséges fejleszteni, és lehetőség szerint a test minden részének (fej, vállak, comb, kéz, láb) be kell kapcsolódnia a feladatokba. A labdakontroll fejlesztése során törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon, párhuzamosan a rúgások és a lábfej részeinek tudatos használatával. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezéssel mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez. A játékos feladatok, játékok során fontos, hogy a tanulók minél változatosabb méretű, formájú, anyagú labdával, eszközzel szerezzenek mozgástapasztalatot.

Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a tanulás során, emellett, minden tanuló minden helyzetben (például különböző posztokon) rendszeresen, többször kipróbálhassa magát. Az iskolai labdarúgás hangsúlyos tevékenységét a fesztiválok jelentik, amelyek rendszeresen visszatérő, kontrollált versenyszituációkra építő, közösségfejlesztő funkciója kiemelkedő. A fesztiválok során olyan élményszerű, több állomáson egy időben zajló gyakorláson, játékos feladatokon, játékokon vesznek részt a tanulók, amelyek változatos és motivált tanulási környezetet teremtenek minden résztvevő tanuló számára.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. A testtel- és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődése egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a labdával történő manipulatív tevékenységek hatékonyabban végezhetők. Az egyéni labdás koordinációfejlesztés rendkívül hangsúlyos ebben az életszakaszban, amely során kialakul a biztonságos láb-labda kapcsolat. A kooperatív jellegű együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszerű alatti, versenyjellegű tevékenységeknek.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, létszámbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. A szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok a labdarúgó tevékenység által közvetíthető ismeretekhez és személyiségfejlesztéshez kapcsolódóan fejtenek ki jelentős hatást. A kreatív játékok kedvező feltételeket teremtenek a közösségfejlesztéshez és az egyéni, önálló alkotó gondolkodás formálódásához. Végül a mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelületekkel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a fejlesztő hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli

mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a labdarúgáshoz fűződő pozitív attitűdbázist. A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában biztosítani kívánja a hatékony és eredményes labdarúgás-tanulást.

ELSŐ ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása térben. Alapvető ismeretek a testtel és a téri irányokkal kapcsolatban.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javulása, az izomtudat tudatosodása, finomodása. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése, melyek biztosítják a későbbi sport-specifikus készségek alapjait.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Testtudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok: - járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban; - szökkenések, szökdelések és ugrások azonos szintről azonos szintre; - irányváltoztatások, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalompályán; - gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai.</p> <p>Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok, területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő játékok: - helyben, a saját térben, haladással az általános térben; - különböző irányokba; - különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon); - különböző sebességtartományokban; - állandó vagy fokozatosan változó sebességgel. A vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszközelnevezések. A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek Labda nélküli egyéni taktikai elemek: - a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben; - védekező és támadó lábmunka; - meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltoztatás a térben). A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret, önreflexió fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, önreflexió fejlődését.</p>		

Kulcsfogalmak /fogalmak	Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása. Tapasztalat a különböző labdák és eszközök fizikai tulajdonságairól.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak kialakítása és formálása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérezkelés fejlesztése vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Kulcsfogalmak fogalmak	Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös játék alapélményének megteremtése. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:		
<ul style="list-style-type: none"> - egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és testen; - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával, kiinduló helyzetekből; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással; - alsó, felső, mellső dobások és elkapások. 		
Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:		
<ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra; - guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel; - kényszerítő átadások előkészítése; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); -- passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. 		
Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok, valamint játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.		
Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.		

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);
- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen - osztályban, csoportban - megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása.

Kulcsfogalmak fogalmak	Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KISJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani az alapvető manipulatív eszközhasználati formákat: gurítás, dobás, rúgás, labdavezetés, elkapás. Játéktapasztalata van a labdával.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

1:1 elleni játékok;

2:1 elleni játékok;

2:2 elleni játékok;

3:1 elleni játékok;

- félig aktív vagy aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;

- labdabirtoklás félig aktív vagy aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül;

- aktív védővel szemben, célfelülettel (pl. kapu(k)ra, vonalra);

- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken;

4:1 elleni cicajátékok négyzet és téglalap alapú területen.

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;

- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;

- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres

végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. KREATÍV JÁTEKOK	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, a játékfeladatok megbeszélésében, meghatározásában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása.

A játékok történeti, képzeleti kereteinek meghatározása.

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása egy szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Taktikai ismeretek:

A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása.

A kreatív játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Ebben az életkorban a problémamegoldás korlátozott és leszűkített, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. Ennek eredménye a helytelen vagy sikertelen végrehajtás lehet. A fejlesztés során a testnevelés órai helyzetekben a tanulók egy-két szempont figyelembevételével képessé válnak a feladatok megoldására.

Kulcsfogalmak fogalmak	Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás.
-------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. MÉRKŐZÉSJÁTEKOK	Óraszám: 11 óra
--	--------------------	--------------------

Előzetes tudás	A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel).
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos első tapasztalatok megszerzése. A játékelmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakulása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 3:3 elleni, kapus nélküli, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Mérkőzésjátékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása: - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása; - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében a csökkentett versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.
A fejlesztés várt eredményei az 1.osztály végére	
<p>Testtudat és térbeli tudatosság A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtására. Képes a térben alacsony és közepes sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés A tanuló váljon képessé az előzetes mozgástapasztalatahoz viszonyítva a labda folyamatos kontrollálására állandó körülmények között, valamint a lábfej különböző részeivel történő labdakezelésre. Ismerje a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás vezető műveleteit, tanulási szempontjait.</p> <p>Együttműködés a társal, társakkal A tanuló váljon képessé együttműködni egy vagy két társával a játék közben. Ismerje a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékokban, játékhelyzetekben.</p> <p>Kisjátékok A tanuló ismerje a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait.. Értse a sportszerűség fogalmát, törekedjen alkalmazására.</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok</p>	

szabályait egy szempont alapján módosítani, megváltoztatni. Törekedjen a játékokhoz kapcsolódóan az egyéni elképzelések, megoldások megfogalmazására.

Mérkőzésjátékok

A tanuló váljon képessé mérkőzés közben támadásban egyéni akciók végigvitelére, gólszerzésre, védekezésben a gólveszély közvetlen elhárítására. A tanuló törekedjen a labda azonnali visszaszerzésére labdavesztés után. Fogadja el a kontrollált mérkőzésjátékokhoz kapcsolódó szabályokat. Értse, hogy a mérkőzések során a tanulás és a játékélmény hangsúlyos és alapvetően nem a győzelem vagy a vereség ténye.

A fejlesztés várt eredményei az első évfolyam végén

A tanuló képes a helyes és cselekvés biztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.

Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.

Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására.

Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élmény. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek, cselekvés biztos és helyes technikai végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat, korcsolyázik jégen, görkorcsolyázik.

Felismeri felelősségét a segítségnyújtás felismerésében a saját és a társak biztonsága érdekében, görkorcsolya és gyorskorcsolya közben. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Képes a siker és kudarc együttes megélésére.

A görkorcsolya és a gyorskorcsolya használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.

Minimális követelmény:

- Tudjon gimnasztikai gyakorlatokat végrehajtani bemutatott vagy a pedagógus által elmondott utasítás alapján.
- Tudjon 5-6 percig megállás nélkül futni.
- Helyből távolugrásban képes legyen a fiú: 105-119 cm-t, a lány: 100-117 cm-t ugrani.
- Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülmények között.
- Tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni.

MÁSODIK ÉVFOLYAM KORCSOLYA SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	30 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	30 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	10 óra
7.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	40 óra + 10 óra
	Összes óraszám:	170 óra + 10 =180 óra

Tematikai egység	1.Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.</p>		
<p>Ismeretek: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.</p>		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2.1.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	25 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>Mozgásműveltség: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. Lendítések és körzések: Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok: Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett. Tolások és húzások: Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása. Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok: Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön. Egyensúlygyakorlatok: Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása. Gurulások, átfordulások, támaszok: Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása. Dobások (gurítások) és elkapások: Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása. Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra. Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra. Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel: Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>Ismeretek: Mozgáskonceptiók: A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.</p>	

<p>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p>Feladat-végrehajtási formák:</p> <p>Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.</p> <p>A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
Kulcsfogalmak	<p>Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.</p>

Tematikai egység	2.2.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		
<p>Ismeretek:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>		
<p>SzemélyiségFEJLESZTÉS:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>		
Kulcsfogalmak	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.</p>	

Tematikai egység	3.1.Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornászos” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a</p>	

	segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Mozgásműveltség: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefüggés. • 2-3 részes svédsekreányon függőleges repülés, átguggolás. <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>	
<p>Ismeretek: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaskodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés: A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	3.2.Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	5 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított torna elemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított torna elemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.</p>		
<p>Ismeretek: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.</p>		
Személyiségfejlesztés:		

<p>Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.</p> <p>A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.</p>
<p>Kulcsfogalmak Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.</p>

Tematikai egység	4.1.Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség:</p> <p>Az alapvető hely-, és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.</p>		
<p>Ismeretek:</p> <p>Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok.</p> <p>A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.</p>		
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.	

Tematikai egység	4.2.Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	10 óra
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>Mozgásműveltség: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>	
<p>Ismeretek: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>	
<p>Személyiségfejlesztés: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>	
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.

Tematikai egység	5.1.Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	25 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítást, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p>		
<p>Ismeretek: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.</p>		

Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.
----------------------	---

Tematikai egység	5.2.Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).</p>		
<p>Ismeretek: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok között.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6.Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Mozgásműveltség: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.</p>		
<p>Ismeretek: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.</p>		
<p>Személyiségfejlesztés: Önkontroll, önreflexió, akarategyedség, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p>		

Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.
----------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Alternatív környezetben űzhető sportok	40+10 óra
Előzetes tudás	A korcsolyázás elemeinek ismerete és végrehajtása. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés. Helyben, elmozdulással végzett gyakorlatok. Játékok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása egy más közegben. Egyensúly- és térérzék fejlesztés játékos formában. Balesetvédelem, társak segítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Tudjanak biztonságosan csúszni, gurulni és különböző feladatokat végezni (ugrás, kerülés, átbújás stb). SzemélyiségFEJLESZTÉS: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a pedagógusban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.		Természetismeret: tájékozódási alapismeretek, Matematika: térbeli tájékozódás.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Élmény, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, kooperatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés, egyensúly, lépegetés, csúszás, kerülés, átbújás, ugrás.	

MÁSODIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 8 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior E, F.

Cél:

Kognitív szféra: Ebben a korosztályban a jégen történő biztonságos elsajátítása, a jég, mint ismeretlen közeg megismertetése a legfontosabb.

Motoros szféra: A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése is.

Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése.

A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.

Ismeretek	Fejlesztési követelmények
<p>Szárazföldön:</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • állóhelyben lábemelések, • kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal illetve jobb lábról. • kilépések oldalra, támadóállások fajtái (pl.: bal oldalsó támadóállás) • kéziszerekkel, eszközökkel végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok • különböző labdafeldobások, labdaelkapások. <p>Helyváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • járások, • futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). • ugrások egyik lábról a másikra haladással, • fogó- és futójátékok különböző fajtái <p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elindulások, • megállások, • lábemelések, • fordulások, • kisebb ugrások helyben. • leülések, felállások. 	<p>Tudatosuljanak, és automatizálódjanak az alapvető mozgásformák, alakuljanak ki a megfelelő sportági reflexek, erősödjön meg a sportághoz alapvetően szükséges izomzat, ismerjék meg a tanulók a sportág alapvető szabályait.</p> <p>Szárazföldön</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bal majd jobb lábon állva bal majd jobb láb hajlítva felhúzása előre, majd oldalra meghatározott időre. (30mp/db) • karikába beugrás, abból kiugrás előre-hátra bal majd jobb lábon.(2x10db időre, 1perc pihenővel) • kötélhajtás előre páros lábon • szökdeléssel (30 mp/hány db.) egyéni képességek alapján. <p>Helyváltoztatással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros lábon szökdelés előre vonalon (10m) • páros lábon szökdelés balra-jobbra adott vonalon történő haladással (10m) • A tanuló ne ugorjon le a vonalról, biztos egyensúlyi helyzetben végezze a gyakorlatokat. <p>Jégen</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással.(10db) • labda felvétele a jégről, magastartás, majd visszahelyezése a jégre. (meghatározott időre 20mp/db. verseny jelleggel.)

<ul style="list-style-type: none"> • térd hajlítva, lábnyújtások előre, hátra, oldalra. • tárgyfelvétel, felugrások páros lábról térdhajlítással. • szerrel végzett gyakorlatok (pl.: ráülés labdára stb.) • haladással végzett játékos gyakorlatok, • lépegetések előre- hátra, • lépegetések oldalra, • tárgyak kerülése, • tárgyak átlépése előre- hátra, • tárgyak felszedése haladással. • páros gyakorlatok játékos formában. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haladással végzett játékos gyakorlatok, • lépegetések előre- hátra, • lépegetések oldalra, • tárgyak kerülése, • tárgyak átlépése előre- hátra, • tárgyak felszedése haladással. • páros gyakorlatok játékos formában. <p>Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros gyakorlatok, • társ tolása előre, hátra • különböző szerek eljuttatása <ul style="list-style-type: none"> ○ egyik pontról a másikra • társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása • gyors felülések, leülések jelre versenyszerűen • a fogójátékok különböző formái. 	<ul style="list-style-type: none"> • korcsolyával lépegetés (előre-hátra-balra-jobbra tanári karjelzésekre) • Minél biztosabban, stabil egyensúlyi helyzetben oldja meg a feladatokat. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „A”-„B” pontok (bóják) távolsága 15m • „A” pontból „B” pontba korcsolyázás, pontok megkerülésével. • „A” pontból „B” pontba korcsolyázás pontoknál megállással, azok érintésével. (időre, hányszor teljesíti a távot /db.) • „A-B-C-D-E” pontokhoz korcsolyázás, ott tárgyak felvétele a jégről és összegyűjtése „E” pontba.(időre/db.) • Jégre fektetett karikák (10db) átlépése előrekorcsolyázás közben. • labdavezetés lábbal, szabadon, kötetlen formában, • játékos jelleggel 3x1perc. Minél gyorsabb, ponosabb legyen a feladatmegoldás.
--	---

MÁSODIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	30 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	20 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	10 óra
7.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	10 óra
8.	Labdarúgás	40+10 óra
	Összes óraszám:	170 óra + 10 =180 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 25 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. Lendítések és körzések: Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok: Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett. Tolások és húzások: Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása. Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok: Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászkötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön. Egyensúlygyakorlatok: Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása. Gurulások, átfordulások, támaszok: Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása. Dobások (gurítások) és elkapások: Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása. Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra. Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra. Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel: Labdaérezkelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK: Mozgáskonceptiók: A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.</p>	

<p>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel.</p> <p>Feladat-végrehajtási formák:</p> <p>Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.</p> <p>A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.</p> <p>A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
Kulcsfogalmak	<p>Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.</p>

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	Óraszám
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	5 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>		
Kulcsfogalmak	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.</p>	

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	20 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás</p>	

	elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefüggés. • 2-3 részes svédsekrenyen függőleges repülés, átguggolás. Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.	
ISMERETEK: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaskodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert táncstílusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		
ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.		

A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.	
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 25 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.		
ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.		
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

MOZGÁSMŰVELTSEG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.	
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.	
SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.	
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szívacsgerely, bója, gátak.

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 15 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSEG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítást, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szívacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.		
ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.		
SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.		
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.	

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 5 óra
-------------------------	---	--------------------------------

Előzetes tudás	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).	
ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékokban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékokban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.	
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-ereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.	
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Óraszám 10 óra
	Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám 10 óra
Előzetes tudás	A korcsolyázás elemeinek ismerete és végrehajtása.	

	Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés. Helyben,elmozdulással végzett gyakorlatok. Játékok.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása egy más közegben. Egyensúly- és térérzék fejlesztés játékos formában. Balesetvédelem, társak segítése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGASMŰVELTSÉG Tudjanak biztonságosan csúszni, gurulni és különböző feladatokat végezni (ugrás, kerülés, átbújás stb).	Kapcsolódási pontok Természetismeret: tájékozódási alapismeretek, Matematika: térbeli tájékozódás.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a pedagógusban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Élmény, biztonság, hely- és helyzetváltó, kooperatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés, egyensúly, lépegetés, csúszás, kerülés, átbújás, ugrás.

MÁSODIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása térben. Alapvető ismeretek a testtel és a téri irányokkal kapcsolatban.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés javulása, az izomtudat tudatosodása, finomodása. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése, melyek biztosítják a későbbi sport-specifikus készségek alapjait.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Testtudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok		
Természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:		
<ul style="list-style-type: none"> - járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban; - szökkenések, szökdelések és ugrások azonos szintről azonos szintre; - irányváltatók, menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán; - gördülések, gurulások, esések egyszerű feladatai. 		
Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok		
Természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok, területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő játékok:		
<ul style="list-style-type: none"> - helyben, a saját térben, haladással az általános térben; - különböző irányokba; - különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon); - különböző sebességtartományokban; - állandó vagy fokozatosan változó sebességgel. 		
A vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai.		
1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések.		
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala.		
Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.		
Taktikai ismeretek		
Labda nélküli egyéni taktikai elemek:		
<ul style="list-style-type: none"> - a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben; - védekező és támadó lábmunka; - meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltóztatás a térben). 		
A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret, önreflexió fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, önreflexió fejlődését.		
Kulcsfogalmak /fogalmak	Testtartás, testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikkcakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, alaphelyzet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A mozgásfejlődés során kialakult természetes manipulatív alapkészségek elemi szintű alkalmazása. Tapasztalat a különböző labdák és eszközök fizikai tulajdonságairól.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak kialakítása és formálása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.	
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgófelületek kialakítása lufi, hálós labda, labda segítségével; - görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel; - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel kötetlen pattanással, egy pattanásból; - rúgómozdulatok (dekázás) hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, majd előkészítő mozgásokkal, rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - rúgások kézből, kisbójáról különböző távolságra és magasságra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lassú sebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével; - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; - labdavezetések zenei ritmusra; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.); - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzó-eltolós cselekkel összekötve; - cselezések álló akadályokkal szemben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; - rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérzékelő gyakorlatok. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. A dobások és rúgások, mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkézelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; 		

- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. A testnevelés órákon a folyamatos gyakorlás eredményeként a tanulóknak tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyaságukat, aktivációs energiaszintjüket.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kulcsfogalmak /fogalmak	Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, rúgófelület, dekázás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös játék alapélményének megteremtése. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:	
<ul style="list-style-type: none"> - egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és testen; - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával, kiinduló helyzetekből; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással; - alsó, felső, mellső dobások és elkapások. 	
Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:	
<ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra; - guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel; - kényszerítő átadások előkészítése; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); -- passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok, valamint játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p>	
3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Taktikai ismeretek:	
Társas taktikai elemek:	
<ul style="list-style-type: none"> -- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; -- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások); -- támadó-védő szerepek alapfeladatai. <p>Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen - osztályban, csoportban - megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása.</p>	

Kulcsfogalmak /fogalmak	Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés.
--------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KISJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani az alapvető manipulatív eszközhasználati formákat: gurítás, dobás, rúgás, labdavezetés, elkapás. Játéktapasztalata van a labdával.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
<p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok: - félig aktív vagy aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás félig aktív vagy aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül; - aktív védővel szemben, célfelülettel (pl. kapu(k)ra, vonalra); - többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken; 4:1 elleni cicajátékok négyzet és téglalap alapú területen.</p>		
4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
<p>A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> <p>Taktikai ismeretek: Az 1:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása: - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait.</p>		
Kulcsfogalmak fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, a játékfeladatok megbeszélésében, meghatározásában.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása. A játékok történeti, képzeleti kereteinek meghatározása. Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása egy szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerezés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások. <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása. <p>A kreatív játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). <p>Ebben az életkorban a problémamegoldás korlátozott és leszűkített, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a situációt. Ennek eredménye a helytelen vagy sikertelen végrehajtás lehet. A fejlesztés során a testnevelés órai helyzetekben a tanulók egy-két szempont figyelembevételével képessé válnak a feladatok megoldására.</p>	
Kulcsfogalmak /fogalmak	Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám: 11 óra
Előzetes tudás	A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos első tapasztalatok megszerzése. A játékelmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakulása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

3:3 elleni, kapus nélküli, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Mérkőzésjátékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés)

Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében a csökkentett versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés.

Kulcsfogalmak /fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.
--------------------------------	---

A fejlesztés várt eredményei a 2. osztály végére

Testtudat és térbeli tudatosság

A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák időkénszer alatti végrehajtására különböző irány- és útvonal-kombinációkban. Képes a térben fokozódó sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.

Egyéni labdás koordinációfejlesztés

A tanuló váljon képessé fokozódó sebesség mellett a labda folyamatos kontrollálására változó körülmények között. Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás alaptechnikáit, alkalmazkodva a különböző, taktikai jellegű játékhelyzetekhez.

Együttműködés a társal, társakkal

A tanuló váljon képessé páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő passzgyakorlatok pontosságra és sebességre törekvő végrehajtására. Legyen képes együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében.

Kisjátékok

A tanuló ismerje és alkalmazza a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait játékok közben. Támadásban felismeri a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekszik megjátszására. Védekezésben az ellenfél labdás játékosára nyomást gyakorol, emellett törekszik az elvesztett labda azonnali visszaszerzésére.

Kreatív játékok

A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

Mérkőzésjátékok

A tanuló váljon képessé játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni. Képes tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni, miközben folyamatosan igyekszik játékban maradni.

A fejlesztés várt eredményei a második évfolyam végén

A tanuló képes a helyes és cselekvés biztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.

Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.

Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.

Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat, korcsolyázik, görkorcsolyázik. Kritikus szemmel figyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.

Felismeri felelősségét a segítségnyújtás felismerésében a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére.

Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.

Minimum követelmény a második év végére:

- 8-9 perces tartós futás.
- Futás iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel.
- 3-4 perces különböző mozgásformákból álló tornagyakorlatok bemutatása.
- Kötélmászó kísérletek mászókötélen, mászókulcsolással.
- Helyből távolugrás: lány 117-123 cm, fiú 119-125 cm.
- Ugrókötélgyakorlatok folyamatos végrehajtása 30 mp-ig.
- Különböző dobásmódok ismerete, helyes végrehajtása.
- Labdavezetés iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel, kapura lövéssel

HARMADIK ÉVFOLYAM KORCSOLYA SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	25 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	20 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	32 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	30 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő sportokban	5 óra
7.	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	18 óra
8.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	40+10 óra
	Összes óraszám:	170+10 ór = 180 óra

*A korcsolya helyi intézményi elvárás, kiemelt sportág iskolánkban. + 10 óra a szabadon felhasználható órák terhére.

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjoga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Mérlegelő gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzetség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 20 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		
A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.		

Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 15 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás /rúd, kötél/.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorulásba, állásba, guggolásba stb.). Kézen átfordulás oldalt mindlét irányba. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel. Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás. Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefüggés. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is. Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. A csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.		
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energia befektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe.		

A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejen átfordulás, kézen átfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképeség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapképességek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség,		

<p>mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökö- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Szivacsgerely, szoknyáslabda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd max. 5m lendületszerzésből célra és távolságra. Füles labda, gumidiszkosz vetése egy kézzel oldal és harántterpeszből célra.</p>	
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola, tempófutás, futósáv, célvonal, sprint, elugró sáv, elugró és lendítőláb, átlépő technika.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	<p>Óraszám: 7 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.</p>	

<p>Tematikai egység</p>	<p>5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban</p>	<p>Óraszám: 25 óra</p>
--------------------------------	--	---

	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás	A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-) kézilabda játék alapttechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscselekvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p><i>(Szivacs) kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, áttemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs) kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel.</p> <p><i>Mini kosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Mini kosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállítás, rombusz alakzat.</p> <p>A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a mini kosárlabda, a (szivacs) kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütőmozdulatainak gyakorlása.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS::</p> <p>Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.</p> <p>A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>		
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag, tenyeres ütés, fonák ütés, csapó ütés.	
Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fitness és versenyzés	Óraszám: 5 óra

Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok. A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.	
ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, tűrés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.	
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés- tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban. Birkózó jellegű mozgásformák, ill. a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelemben.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, felelősség, küzdés, tompítás, esések, gördülések, mögé kerülés, kitolás, erőbedobás.	

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 18 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása. Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.		
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel hátrafordulással, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fejesugrás.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	8. Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám: 40+10 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptermikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		<i>Természetismeret:</i> időjárás ismeretek; éghajlat.

<p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban. Labdás játékok különféle labdákkal, asztalitenisz, tollaslabda, métajáték, frizbi. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok. Feladatok és játékok havon. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok: hógolyózás, hóember építés, hószárlábú, hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.</p>	<p>az emberi szervezet működése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység, jégen siklások.</p>

HARMADIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 9 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior E, F.

Cél:

Affektív szféra:

A növekvő terhelések elviselése.

Motoros szféra:

A sportág specifikus mozgások, alapvető koordinatív képességek fejlesztése: pl. Térérzékelés, távolság és sebesség becslése.

Kognitív szféra:

A tanulók önállóságának a fokozása.

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	
<p>Szárazföldön: -a jeges mozgást előkészítő, bemelegítő, és rávezető gyakorlatok -játékos és vidám egyéni és társas gyakorlatok különböző futóiskolai atlétikai gyakorlatok. -játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok.</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -pozícióban (hajlított térddel) lábemelések, -karmunka és lábmunka összehangolása. -pozícióból felugrások páros- és egy lábon esetleg forgásokkal. -has- hátizom erősítése, különböző felületek, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések).</p> <p>Sportág specifikusan végzett gyakorlatai nagyobb terhelés mellett.</p> <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok -járások, -futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). -szlalom futások, -tárgykerülések. -felugrások, felszökdelések alacsony tárgyakra. -fogójátékok különböző fajtái ,amik a gyors irányváltást szolgálják.</p> <p>Jégen: -sportág specifikus gyakorlatok végzése</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -pozícióban való állások, -lábemelések, -fordulások,</p>	<p>A biztonságos haladás, megállás, és a kanyarodás elsajátítása. Sportág szabályainak megismerése.</p> <p>Szárazföldön: Sportágnak megfelelő speciális futóiskolai gyakorlatokat tudjon elvégezni önállóan.</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: Korcsolyázás szárazföldön történő imitációs gyakorlatainak folyamatos végrehajtása többszöri ismétléssel képességeknek megfelelően (2x30mp 1 perc pihenővel) -statikus imitációs pozícióban -terpesz- zár szökdelés Mérendő a stabil egyensúlyi helyzet, és a megfelelő szabályos gyakorlatvégzés.</p> <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok Meghatározott, különböző formájú feladatok végeztetése adott méretű pályákon időre.(versenyek, váltóverseny formájában) Futás feladatokkal, sípszóra különböző korcsolyázó imitációs pozíciók felvétele (versenyszerűen, minél gyorsabban és pontosabban tudják elvégezni a feladatokat-hibajavítás). Korcsolyázó imitációs gyakorlatok pontos végzése előrehaladással időre(2x30 mp. 1perc pihenővel)</p> <p>Jégen</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: - pozícióban lábemelés bal-jobb (15db) - páros lábról felugrás pozícióból-pozícióba (15db) Megfelelő technikával, stabil egyensúlyi helyzetben tudják elvégezni a feladatokat a meghatározott időkorlátokon belül.</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p>

<p>-kisebb ugrások helyben, balra - jobbra. -felugrások pozícióból páros lábbal. Elmozdulással végzett gyakorlatok: -haladással végzett játékos gyakorlatok, -lépegetések előre- hátra, -lépegetések oldalra, -tárgyak felszedése haladással. -gyors megindulások, -megállások, -szlalom korcsolyázás, -tárgykerülések, -csúszások egy lábon. -csúszás guggolásban -hátrafelé korcsolyázás</p> <p>Taktikai elemek: Alapvető előzési elemek, egyenesben.</p> <p>Játékos mozgásformák: -haladással végzett játékos gyakorla -lépegetések oldalra, -tárgyak kerülése, átlépése előre- hátra -átbújások tárgyak a -gyors megindulások, megállások, -szlalom korcsolyázás, tárgykerülések, -csúszás közben átugrások bal- jobb lábra. -korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás. Versenyek.</p>	<p>-pozícióból történő különböző megindulási formák (halacszkázás 15m) - pozíció haladással történő korcsolyázás hátrafelé (15m) - kitűzött pályán történő különböző gyakorlatok végrehajtása időre, versenyszerűen(30méteren belül 5 feladat elvégzése) - átugrások, átbújások, kerülések, tárgyhordás,hátrafelé korcsolyázás. Stabil egyensúlyi helyzet mellett megfelelő technikával tudják a gyakorlatokat elvégezni a tanulók.</p> <p>Taktikai elemek: Adott jelre, a korcsolyázás szabályai figyelembevételével előzze meg előtte korcsolyázó társát.(páros gyakorla</p> <p>Játékos mozgásformák: -állóhelyből (különböző testhelyzetekből megindulások versenyszerűen (15m) - szlalomkorcsolyázás bolyák körül időre (20m) -különböző gyakorlatok végrehajtása kanyarban jobb lábon, előre, hátra)</p>
--	--

HARMADIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	25 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	20 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	32 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	20 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	5 óra
7.	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	18 óra
8.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	10 óra
9.	Labdarúgás	40+10 óra
	Összes óraszám:	170 óra + 10 óra =180 óra

*A labdarúgás helyi intézményi elvárás, kiemelt sportág iskolánkban. + 10 óra a szabadon felhasználható órák terhére.

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomszövetekre korrekciós céllal is. Gyermekjóga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Mérlegelő gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 20 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		
SZEMÉLYISÉG: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		
A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.		

Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	
SZEMÉLYISÉG: Kitarás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 15 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás /rúd, kötél/.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézen átfordulás oldalt mindlét irányba. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel. Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás. Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefűgés. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is. Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. A csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.		
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energia befektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe.		

A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejen átfordulás, kézen átfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképeség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 27 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapkészségek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és		

<p>növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Szivacsgerely, szoknyáslabda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd max. 5m lendületszerzésből célra és távolságra. Füles labda, gumidiszkosz vetése egy kézzel oldal és harántterpeszből célra.</p>	
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelm- és feszültségszabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>	
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola, tempófutás, futósáv, célvonal, sprint, elugró sáv, elugró és lendítőláb, átlépő technika.

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 15 óra
-------------------------	--	---------------------------------

Előzetes tudás	A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-) kézilabda játék alaptechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscelexvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>(Szivacs) kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, áttemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs) kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel. <i>Mini kosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Mini kosárlabda játék. A tantervben a labdarúgás kiemelt szerepet kapott 9. pont. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testeselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat. A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltogatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a mini kosárlabda, a (szivacs) kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütőmozdulatainak gyakorlása.	
ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.	
SZEMÉLYISÉG: Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.	
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag, tenyeres ütés, fonák ütés, csapó ütés.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Óraszám
	Motoros képességfejlesztés: fitness és versenyzés	5 óra
Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok. A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.	
ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.	
SZEMÉLYISÉG: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, türés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.	
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés- tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban. Birkózó jellegű mozgásformák, ill. a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelemben.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉG: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, felelősség, küzdés, tompítás, esések, gördülések, mögé kerülés, kitolás, erőbedobás.	

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 18 óra
-------------------------	--	---------------------------------

Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása. Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.	
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.	
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel hátrafordulással, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fejesugrás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	8. Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám 10 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 környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése. A szabadidőben jól használható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban. Labdás játékok különféle labdákkal, asztalitenisz, tollaslabda, métajáték, frizbi. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok. Feladatok és játékok havon. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok: hógolyózás, hóember építés, hószárlábú, hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> ____ időjárási ismeretek; éghajlat. az emberi szervezet működése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység, jégen siklások.</p>

HARMADIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A természetes mozgáskészségek egyszerű kombinációkban és játékokban történő alkalmazása. A testrészek ismerete. Tapasztalat a tér, a test és a társak mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság javulása, az izomtudat finomodása. A természetes mozgások alkalmazása, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉGTtesttudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok: Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint azok egyszerű kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai, szabályjátékai- járások, futások, oldalazások váltakozó súlyponti helyzetben és váltakozó sebességgel; - szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban; - irányváltoztatások, menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban; - gördülések, gurulások, esések.</p> <p>Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok: Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok. Területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok: - célfelület által meghatározott mozgással szélességben és mélységben; - különböző irány- és útvonal-kombinációkban; - változó, váltakozó sebességtartományokban.</p> <p>A vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai. Fokozódó nehézségű labdavezetéssel végzett térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS- Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések; - a térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala; - az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek: Labda nélküli egyéni taktikai elemek: - a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben; - védekező és támadó lábmunka; - meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltoztatás a térben).</p> <p>Elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismerni egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.</p>		
Kulcsfogalmak fogalmak	Irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltoztatások, alaphelyzet.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 8 óra

Előzetes tudás	A manipulatív alapkészségek gyakorlottsága, a dobások, elkapások, rúgások és átvételek alapvető mozgásmintáinak ismerete. Tapasztalat a labdás ügyességfejlesztő gyakorlatokról.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása fokozódó sebesség mellett, a labdaérezkelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:	
<ul style="list-style-type: none"> - rúgófelületek változatos használata lufi, hálós labda, labda segítségével; - görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel; - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, futball labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel egy pattanásból, változatos pattanási variációkkal, majd pattanás nélkül; - rúgómozdulatok (dekázás) különböző ritmussal (erőadagolással) hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával. 	
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok előkészítő mozgásokkal rúgófallal és kapuval szemben:	
<ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - rúgások kézből célra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. 	
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok fokozódó sebességű mozgással az általános térben:	
<ul style="list-style-type: none"> - közepes, majd nagysebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a vizuális kontroll csökkentésével; - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; - labdavezetések zenei ritmusra; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.); - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzás-eltolás cselekkel összekötve; - cselezések mozgó társsal szemben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; - rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célózva; - egyéb labdaérezkelő gyakorlatok. 	
2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
A dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközközelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Taktikai ismeretek:	
Egyéni labdás taktikai elemek:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. 	

A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 9 óra
Előzetes tudás	Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok kézzel, lábbal és egyéb testrészekkel. A labda rúgásának és megállításának, valamint a passzgyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:		
<ul style="list-style-type: none"> - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata komplex ügyességfejlesztéssel; - guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással; - alsó, felső, mellső dobások és elkapások fokozott erő kifejtéssel. 		
Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:		
<ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra; - guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel; - kényszerítő átadások előkészítése; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban és hármásban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p>		
3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
Taktikai ismeretek:		
Társas taktikai elemek:		
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások); - támadó-védő szerepek alapfeladatai. <p>A testnevelés órai szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak. Mindez kiegészülve az együttműködést igénylő feladatokkal, a tanulók különbséget tudnak tenni a kompetitív és kooperatív viselkedés között.</p>		
Kulcsfogalmak fogalmak	Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KISJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
--	---------------	----------------------------

Előzetes tudás	Alapszintű játéktapasztalata van az 1:1, 2:1, 2:2 és 3:1 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - alkalmazására.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kispályások alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése, keresése a játékhelyzetekben.
Követelmények - Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok;</p> <ul style="list-style-type: none"> - félig aktív, aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás félig aktív, aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok); - aktív védő(k)vel szemben célfelülettel [pl. kapu(k)ra, vonalra]; - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával; - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok); - többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken. <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). <p>Az alsó tagozatos testnevelés során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára az általánosan jó közérzetet, illetve a játékokban történő hatékony részvételt biztosítja.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása. Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:	
<ul style="list-style-type: none"> - labdák száma, mérete, fajtája; - a pont (gól)szerezés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - labdaszerzés módja; - játéktér formája; - célfelület helye, mérete, formája, száma, szöge; - labdabirtoklás módja (pl. érintésszám, érintőfelület, végtag); - esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás); - területi korlátozások; - egyéb eszközök bekapcsolása. 	
5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok alkalmazása, módosítási lehetőségei.	
Taktikai ismeretek:	
A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:	
<ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. 	
A kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). 	
A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak ismerete. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, irányváltogatás, rúgás és labdaátvétel).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása. A kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés fenntartása a 4+1 elleni játék során is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	
6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: -- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó megkötések, szabálymódosítások; - játéktér mérete, formája; - területi korlátozások; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - csere módja; - esélykiegyenlítés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.	
6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Taktikai ismeretek:	
Mérkőzésjátékokban a játékhelyzetek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). A testnevelés órai versengés és kooperációs szituációk tudatos megélése eredményeként az adott versengő vagy együttműködő szituáció tudatos, aktív végrehajtása során alakul ki az aktív, kereső magatartás a versengő és kooperatív helyzetek keresésére, azok megoldására.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.
A fejlesztés várt eredményei a harmadik évfolyam végén	
Testtudat és térbeli tudatosság A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtására..	
Egyéni labdás koordinációfejlesztés Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás alaptechnikáit, alkalmazkodva a különböző, taktikai jellegű játékhelyzetekhez.	
Együttműködés a társsal, társakkal A tanuló váljon képessé páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő passzgyakorlatok pontosságra és sebességre törekvő végrehajtására. Legyen képes együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében.	
Kisjátékok A tanuló ismerje és alkalmazza a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait játékok közben. Támadásban felismeri a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekszik megjátszására. Védekezésben az ellenfél labdás játékosára nyomást gyakorol, emellett törekszik az elvesztett labda azonnali visszaszerzésére.	
Kreatív játékok A tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-2 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.	
Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni	

Minimális követelményszint a harmadik évfolyam végén:

- 9-10 perces tartós futás.
- Futás iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel.
- 3-4 perces különböző mozgásformákból álló tornagyakorlatok bemutatása.
- Kötélmászás mászókötélen, mászókulcsolással.
- Helyből távolugrás: lány 120-123 cm, fiú 123-125 cm.
- Ugrókötélgyakorlatok folyamatos végrehajtása 30 mp-ig.
- Különböző dobásmódok ismerete, helyes végrehajtása.
- Labdavezetés iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel, kapura lövéssel.
- Végezze el a Hungarofit teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten.

NEGYEDIK ÉVFOLYAM KORCSOLYA SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	30 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	30 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő sokban	10 óra
7.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	40 óra+10 óra
	Összes óraszám:	170 óra+ 10 = 180 óra

*A korcsolya helyi intézményi elvárás, kiemelt sportág iskolánkban. + 10 óra a szabadon felhasználható órák terhére.

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjóga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Mérlegelő gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségi szinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségi szintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás /rúd, kötél/.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézen átfordulás oldalt mindlét irányba. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel. Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás. Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefügges. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is. Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. A csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlategyek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.		
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energia befektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe. A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejen átfordulás, kézen átfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképesség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólitás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.	
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.	

Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.
----------------------	---

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapkészségek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		

<p>Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Szivacsgerely, szoknyáslabda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd max. 5m lendületszerzésből célra és távolságra. Fülles labda, gumidiszkosz vetése egy kézzel oldal és harántterpeszből célra.</p>	
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>	
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola, tempófutás, futósáv, célvonal, sprint, elugró sáv, elugró és lendítőláb, átlépő technika.

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 25 óra
-------------------------	--	----------------------------------

Előzetes tudás	A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-) kézilabda játék alapttechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscselekvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>(Szivacs) kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellő és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócserek, áttemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs) kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel. <i>Mini kosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócserek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Mini kosárlabda játék. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcserek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat. A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltogatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a mini kosárlabda, a (szivacs) kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütőmozdulatainak gyakorlása.</p>	
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag, tenyeres ütés, fonák ütés, csapó ütés.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fitness és versenyzés	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok. A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.	
ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, türés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.	
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés- tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban. Birkózó jellegű mozgásformák, ill. a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelemben.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, felelősség, küzdés, tompítás, esések, gördülések, mögé kerülés, kitolás, erőbedobás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám: 40 óra+10 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 környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban. Labdás játékok különféle labdákkal, asztalitenisz, tollaslabda, métajáték, frizbi. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok. Feladatok és játékok havon. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok: hógolyózás, hóember építés, hószázlábú, hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.	Kapcsolódási pontok <i>Természetismeret:</i> __ időjárási ismeretek; éghajlat. az emberi szervezet működése.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység, jégen siklások.

NEGYEDIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 10 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior E, F

Cél:

Affektív szféra:

A növekvő terhelések elviselése. Motoros szféra:

A sportág specifikus mozgások, alapvető koordinatív képességek fejlesztése: pl. Térérzékelés, távolság és sebesség becslése.

Kognitív szféra:

A tanulók önállóságának a fokozása, a megfelelő terhelések fontosságának a tudatosítása, igényesség kialakítása a sportággal kapcsolatban.

Tananyag	Követelmény
<p>Szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a jeges mozgást előkészítő, bemelegítő, és rávezető gyakorlatok - játékos és vidám jellegű egyéni és csoportban, vagy társsal végezhető gyakorlatok. - különböző futóiskolai atlétikai gyakorlatok. - játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok. - ritmus és ütemérzék fejlesztése egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatokkal. <p>Helyben végzett gyakorlatok: pozícióban (hajlított térddel) lábemelések,</p> <ul style="list-style-type: none"> - karmunka és lábmunka összehangolása. - pozícióból felugrások páros- és egy lábon esetleg forgásokkal. - has- hátizom erősítése, különböző felülések, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések). <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - járások, - futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). - szlalom futások, - tárgykerülések. 	<p>A biztonságos haladás, megállás, és a kanyarodás elsajátítása. Sportág szabályainak megismerése.</p> <p>Szárazföldön: Sportágnak megfelelő speciális futóiskolai gyakorlatokat tudjon elvégezni önállóan 6 percen át.(10-12 gyakorlat 20méteres kijelölt pályán.) Futó, fogó játékok különböző formái, szabályok betartásával. Ütemtartással végzett gyakorlatok (sípszó, taps, különböző hangjelzések).</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: Korcsolyázás szárazföldön történő imitációs gyakorlatainak folyamatos végrehajtása többszöri ismétléssel képességeknek megfelelően (3x30mp 1 perc pihenővel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - statikus imitációs pozícióban - lábemelés (bal-jobb) - karmunkával összekötött szökdelés - terpez- zár szökdelés Mérendő a stabil egyensúlyi helyzet, és a megfelelő szabályos gyakorlatvégzés. <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok Meghatározott, különböző formájú feladatok végeztetése adott méretű pályákon időre.(versenyek, váltóverseny formájában) Futás feladatokkal, sípszóra különböző korcsolyázó imitációs pozíciók felvétele (versenyszerűen, minél gyorsabban és pontosabban tudják elvégezni a feladatokathibajavítás).</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ugrások egyik lábról a másikra haladással. - felugrások, felszökdelések alacsony tárgyra. - fogójátékok különböző fajtái, amik a gyors irányváltotást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő. - ritmusfutások, irány és lépéshossz változtatások, - árnyékkövetések <p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportág specifikus gyakorlatok végzése - pozíció beállítása, egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása. - rajttechnikák. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozícióban való állások, - lábemelések, - fordulások, - kisebb ugrások helyben, balra - jobbra. - felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, átlépése előre-hátra, - tárgyak felszedése haladással. - átbújások tárgyak alatt, - átugrások tárgyak felett, - gyors megindulások, - megállások, - szlalom korcsolyázás, - tárgykerülések, - csúszások egy lábon. - csúszás, guggolásban - csúszás közben átugrások bal-jobb lábra. - hátrafelé korcsolyázás - korcsolyázó iskolagyakorlatok csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. <p>Taktikai elemek: Alapvető előzési elemek, kanyarban illetve egyenesben</p>	<p>Korcsolyázó imitációs gyakorlatok pontos végzése előrehaladással időre (3x30 mp. 1perc pihenővel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - imitációs lépés előrehaladással - imitáció oldalra kilépéssel (balrajobbra) - imitációs lépés előre, majd oldalra karmunkával <p>Pontosan szabályosan hajtsa végre a gyakorlatokat, megfelelő technikával.</p> <p>Jégen</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozícióban - lábemelés bal-jobb (15db) - páros lábról felugrás pozícióbólpozícióba (15db) - imitációs pozícióból csípőindításos dőlés matracnak (3x30mp) Megfelelő technikával, stabil egyensúlyi helyzetben tudják elvégezni a feladatokat a meghatározott időkorlátokon belül. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozícióból történő különböző megindulási formák (halacszkázás 15m) - jobb illetve bal lábbal történő lökés haladással előre (15m) - pozíció haladással történő korcsolyázás hátrafelé (15m) - kitért pályán történő különböző gyakorlatok végrehajtása időre, versenyszerűen (30méteren belül 5 feladat elvégzése) <p>átugrások, átbújások, kerülések, tárgyhordás, hátrafelé korcsolyázás.</p> <p>Stabil egyensúlyi helyzet mellett megfelelő technikával tudják a gyakorlatokat elvégezni a tanulók.</p> <p>Taktikai elemek: Adott jelre, a korcsolyázás szabályai figyelembevételével előzze meg előtte korcsolyázó társát.(páros gyakorlat) Hogyan alkalmazza a tér, sebesség, és időfaktorokat a tanuló.</p>
---	--

<p>Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, átlépése előre- hátra, - tárgyak felszedése haladással. - átbújások tárgyak alatt, - átugrások tárgyak felett, - gyors megindulások, megállások, - szlalom korcsolyázás, tárgykerülések, - csúszások egy lábon, guggolásban - csúszás közben átugrások bal- jobb lábra. - korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás - csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. <p>Korosztályos sportversenyek</p>	<p>Játékos mozgásformák:</p> <p>Páros gyakorlatok: - pár tolása pozícióban előre, hátra (1 kör, cserével)</p> <ul style="list-style-type: none"> - pár ellökése pozícióban, utána korcsolyázás (1 kör, cserével) állóhelyből (különböző testhelyzetekből megindulások versenyszerűen (15m) - szlalomkorcsolyázás bóják körül időre (20m) - különböző gyakorlatok végrehajtása kanyarban, pozícióban (csúszások bal- jobb lábon, előre, hátra). Technika, önálló és társas gyakorlatok, illetve feladatok megoldásának minősítése az egyensúlyi helyzetek figyelembevételével.
--	---

NEGYEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

1.	Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2.	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	30 óra
3.	Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	25 óra
4.	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	35 óra
5.	Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	20 óra
6.	Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	10 óra
7.	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	0 óra
8.	Alternatív környezetben történő mozgásformák	10
9.	Labdarúgás	40+10 óra
	Összes óraszám:	170 óra +10 =180 óra

*A labdarúgás helyi intézményi elvárás, kiemelt sportág iskolánkban. + 10 óra a szabadon felhasználható órák terhére.

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermeekjoga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiéniaival és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Mérlegelő gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 25 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozgáskészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		
SZEMÉLYISÉG: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.		

Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	
SZEMÉLYISÉG: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás /rúd, kötél/.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom-és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermektáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézen átfordulás oldalt mindlét irányba. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel.</p> <p>Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás.</p> <p>Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefüggés. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is.</p> <p>Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással.</p> <p>Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. A csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások.</p> <p>Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.</p>		
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energia befektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe. A vállból történő lökő mozdulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejen átfordulás, kézen átfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképeség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólitás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Óraszám 27 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapkészségek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken;		

<p>változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Szivacsgerely, szoknyáslabda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd max. 5m lendületszerzésből célra és távolságra. Füles labda, gumidiszkosz vetése egy kézzel oldal és harántterpeszből célra.</p>	
<p>ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslatétel újszerű szabályok alkalmazására.</p>	
Kulcsfogalmak	<p>Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola, tempófutás, futósáv, célvonal, sprint, elugró sáv, elugró és lendítőláb, átlépő technika.</p>

Tematikai egység	<p>4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	Óraszám 8 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	<p>Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.</p>	

Tematikai egység	<p>5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék</p>	Óraszám 15 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-) kézilabda játék alaptechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legcélszerűbb mozgáscselekvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>(Szivacs) kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, áttemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Emberfogásos és területvédekezés. (Szivacs) kézilabda játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel. <i>Mini kosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Mini kosárlabda játék. A tantervben a labdarúgás kiemelt szerepet kapott 9. pont. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat. A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a mini kosárlabda, a (szivacs) kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kisjátékokban és iskolai játékokban való aktív részvétel. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütőmozdulatainak gyakorlása.</p>	
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.</p>	
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag, tenyeres ütés, fonák ütés, csapó ütés.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	A labdával, mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játék helyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		

<p>A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok.</p> <p>A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik.</p> <p>A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG:</p> <p>Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, türés.</p> <p>A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.</p>	
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Óraszám 10 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés- tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra.</p> <p>Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.</p> <p>Birkózó jellegű mozgásformák, ill. a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelemben.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset megelőzés szempontjából.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG:</p> <p>Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.</p>		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, felelősség, küzdés, tompítás, esések, gördülések, mögé kerülés, kitolás, erőbedobás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám 10 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. Az egészséges életmód iránti igény felkeltése.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: Tartós futás a szabadban. Labdás játékok különféle labdákkal, asztalitenisz, tollaslabda, métajáték, frizbi. Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok. Feladatok és játékok havon. Szánkózás, korcsolyázás, havas játékok: hógolyózás, hóember építés, hószárlábú, hófalépítés, hógolyós dobóverseny célba vagy távolságra dobással.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Természetismeret:</i> ___ időjárási ismeretek; éghajlat. az emberi szervezet működése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ütőfogás, szabályismeret. Aktív játék, szabadidős tevékenység, jégen sIKlások.</p>

NEGYEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG	Óraszám: 5 óra
Előzetes tudás	A természetes mozgáskészségek egyszerű kombinációkban és játékokban történő alkalmazása. A testrészek ismerete. Tapasztalat a tér, a test és a társak mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció részeként a test- és térérzékelés, a dinamikai összetevőkkel kapcsolatos tudatosság javulása, az izomtudat finomodása. A természetes mozgások alkalmazása, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Testtudatfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:		
Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint azok egyszerű kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai, szabályjátékai:		
<ul style="list-style-type: none"> - járások, futások, oldalazások váltakozó súlyponti helyzetben és váltakozó sebességgel; - szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban; - irányváltoztatások, menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban; - gördülések, gurulások, esések. 		
Térbeli tudatosságfejlesztő mozgásos feladatok, játékok:		
Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok.		
Területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok:		
<ul style="list-style-type: none"> - célterület által meghatározott mozgással szélességben és mélységben; - különböző irány- és útvonal-kombinációkban; - változó, váltakozó sebességtartományokban. 		
A vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékai.		
Fokozódó nehézségű labdavezetéssel végzett térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.		
1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
- Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszközelnevezések;		
- a térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala;		
- az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete.		
Taktikai ismeretek:		
Labda nélküli egyéni taktikai elemek:		
<ul style="list-style-type: none"> - a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben; - védekező és támadó lábmunka; - meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltoztatás a térben). 		
Elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, ütközések elkerülése, súlyponti helyzetváltoztatások, alaphelyzet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A manipulatív alapkészségek gyakorlottsága, a dobások, elkapások, rúgások és átvételek alapvető mozgásmintáinak ismerete. Tapasztalat a labdás ügyességfejlesztő gyakorlatokról.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása, kiemelten a szem-láb koordináció fejlesztésével. A láb és a labda kapcsolatának kialakítása fokozódó sebesség mellett, a labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgófelületek változatos használata lufi, hálós labda, labda segítségével; - görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - labdafeldobások, -elkapások, labdavezetések kézzel; - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, futball labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel egy pattanásból, változatos pattanási variációkkal, majd pattanás nélkül; - rúgómozdulatok (dekázás) különböző ritmussal (erőadagolással) hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” hálós labdával. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok előkészítő mozgásokkal rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - rúgások kézből célra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok fokozódó sebességű mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - közepes, majd nagysebességű labdavezetések köríven, majd álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a vizuális kontroll csökkentésével; - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; - labdavezetések zenei ritmusra; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.); - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással, egyszerű elhúzó-eltolós cselekkel összekötve; - cselezések mozgó társsal szemben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; - rúgások nagy (2-5 m széles) célfelületekre célözva; - egyéb labdaérzékelő gyakorlatok. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A dobások és rúgások mint manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>		

Taktikai ismeretek: Egyéni labdás taktikai elemek: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Az eszközök megnevezései, használati szabályai, rúgás, gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, terelés, pattintás, labdaátvétel, labdavezetés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. EGYÜTTMŰKÖDÉS A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 9 óra
Előzetes tudás	Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok kézzel, lábbal és egyéb testrészekkel. A labda rúgásának és megállításának, valamint a passzgyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgáshoz szükséges alapvető társas magatartásformák kialakítása, a közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata komplex ügyességfejlesztéssel;
- guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása helyben, majd haladással;
- alsó, felső, mellső dobások és elkapások fokozott erő kifejtéssel.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra;
- guruló labda megállítása helyben, majd lassú mozgásból talppal, belsővel;
- kényszerítő átadások előkészítése;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban és hármasban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív vagy kompetitív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával (helycserék, mögé kerülések, forgások);
- támadó-védő szerepek alapfeladatai.

A testnevelés órai szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megérteni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agressziónak. Mindez kiegészülve az együttműködést igénylő feladatokkal, a tanulók különbséget tudnak tenni a kompetitív és kooperatív viselkedés között.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, fedezés, zavarás, ütközés, párharc, periférikus látás.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KISJÁTEKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Alapszintű játéktapasztalata van az 1:1, 2:1, 2:2 és 3:1 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kisjátékok alkalmazásával, játékhelyzetben, az alapvető és sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása és az egyre bonyolódó taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése, keresése a játékhelyzetekben.	
Követelmények - Ismeretek/fejlesztési követelmények		
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
<p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok;</p> <ul style="list-style-type: none"> - félig aktív, aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás félig aktív, aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok); - aktív védő(k)vel szemben célfelülettel [pl. kapu(k)ra, vonalra]; - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával; - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok); - többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken. 		
4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
<p>A szélesség és mélység megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 4:2; 4:3 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). <p>Az alsó tagozatos testnevelés során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára az általánosan jó közérzetet, illetve a játékokban történő hatékony részvételt biztosítja.</p>		
Kulcsfogalmak fogalmak	Üres terület, megegyezés, szabadrúgás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve továbbfejlődik az önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - segítik a kooperatív, csoportos feladatok egyre hatékonyabb megoldásait.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Fogók közbeni szerepek szabad megválasztása. Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadtás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma, mérete, fajtája; - a pont (gól)szerezés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - labdaszerzés módja; - játéktér formája; - célterület helye, mérete, formája, száma, szöge; - labdabirtoklás módja (pl. érintésszám, érintőfelület, végtag); - esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás); - területi korlátozások; - egyéb eszközök bekapcsolása. <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok alkalmazása, módosítási lehetőségei.</p> <p>Taktikai ismeretek: A kreatív játékokban az 1:1 elleni játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célterület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célterület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célterület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célterület közé történő helyezkedés). <p>A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, módosítás, döntéshozatal, kreativitás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
--	--------------------	----------------------------

Előzetes tudás	A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak ismerete. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, irányváltoztatás, rúgás és labdaátvétel).
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása. A kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés fenntartása a 4+1 elleni játék során is.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>6.1. MOZGASMŰVELTSÉG 4+1 elleni kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok: -- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó, támadókra és védőkre vonatkozó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - területi korlátozások; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - csere módja; - esélykiegyenlítés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Mérkőzésjátékokban a játék helyzetek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). A testnevelés órai versengés és kooperációs szituációk tudatos megélése eredményeként az adott versengő vagy együttműködő szituáció tudatos, aktív végrehajtása során alakul ki az aktív, kereső magatartás a versengő és kooperatív helyzetek keresésére, azok megoldására.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés.
A fejlesztés várt eredményei a negyedik évfolyam végén	
<p>Testtudat és térbeli tudatosság A tanuló váljon képessé a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák időkénszerű alatti végrehajtására különböző irány- és útvonal-kombinációkban. Képes a térben fokozódó sebesség mellett, változó körülmények között biztonságosan haladni.</p> <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés A tanuló váljon képessé fokozódó sebesség mellett a labda folyamatos kontrollálására változó körülmények között. Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a rúgás alaptechnikáit, alkalmazkodva a különböző, taktikai jellegű játék helyzetekhez.</p> <p>Együttműködés a társal, társakkal A tanuló váljon képessé páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő passzgyakorlatok pontosságra és sebességre törekvő végrehajtására. Legyen képes együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében.</p> <p>Kisjátékok A tanuló ismerje és alkalmazza a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait játékok közben. Támadásban felismeri a kedvezőbb játék helyzetben lévő társat, és törekszik megjátsszására.</p>	

Védekezésben az ellenfél labdás játékosára nyomást gyakorol, emellett törekszik az elvesztett labda azonnali visszaszerzésére.

Kreatív játékok

A tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

Mérkőzésjátékok

A tanuló váljon képessé játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni. Képes tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni, miközben folyamatosan igyekszik játékban maradni.

A fejlesztés várt eredményei a negyedik évfolyam végén

A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjóga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.

Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése. Önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.

Ismerje, értelmezze, és tudja alkalmazni a megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat. Örömmel, érdeklődve vegyen részt a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységeiben. Törekedjen a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására. A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni, és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.

A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.

Törekedjen a tanuló saját gyengeségeinek csökkentésére. Élvezze a szabályoknak megfelelő viselkedés örömeit, miközben javaslatokat tesz újszerű szabályok alkalmazására. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.

Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket.

Jellemezze a gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, tudatosodjon, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése. Tudatosítsa, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Ismerje fel és saját szavaival fogalmazza meg, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.

Örömmel, elkötelezettséget mutatva fejlessze mozgásműveltségét az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban.

Tudja alkalmazni saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedéseket a balesetveszély elkerülésének érdekében.

Minimális követelményszint:

- 9-10 perces tartós futás.
- Futás iram- és irányváltatással, tárgykerüléssel.
- 3-4 perces különböző mozgásformákból álló tornagyakorlatok bemutatása.

- Kötélmászás mászókötélen, mászókulcsolással.
- Helyből távolugrás: lány 123-128 cm, fiú 125-130 cm.
- Ugrókötélgyakorlatok folyamatos végrehajtása 30 mp-ig.
- Különböző dobásmódok ismerete, helyes végrehajtása.
- Labdavezetés iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel, kapura lövéssel.
- Végezze el a Hungarofit teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten.

ÖTÖDIK-NYOLCADIK ÉVFOLYAM

A testnevelés műveltségartalma az 5–8. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a sportágspecifikus mozdulatokat. Előidéz a sportági szabályok szerinti gyakorlást, egyidejűleg megalapozza és kialakítja a tanulóknál az igényt a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt. A nevelés során arra kell törekedni, hogy alakuljon ki a tanulóknál a teljes körű személyes önismeret, a testi, lelki és szellemi képességek és lehetőségek reális meghatározása. Az önálló életvitel bővülő lehetőségeivel párhuzamosan erősödjön a felelősségvállalás a saját és mások épsege, egészsége iránt. A mozgásoktatás során lehetőséget kell biztosítani a tanulók számára, hogy szervezett formában, külső kontroll mellett próbálhassák ki a verbális és nem-verbális kommunikációs csatornák által közvetített információk befogadását, analizálását, és a kapott eredmények alapján önállóan tervezhessék meg a válaszreakcióikat.

A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az 1–4. osztály számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik. Támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségeinek utolsó éveit. Az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztály kezdő szakasz jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat. *A mozgáskultúra fejlesztése:* az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció. *Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása:* az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme. *Értékes személyiségvonások fejlesztése:* a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

Cél, hogy a tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot, ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Továbbfejleszhető szinten tudják két úszásnem alapszemélyiségét. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úszás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak

egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékelésük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket. 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 próbákban és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

ÖTÖDIK-HATODIK ÉVFOLYAM

Az 5-6. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a lányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A lányok 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, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óravezetéssel 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 fejleszhető 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 létszámaazonos 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 mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, 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 kinezézis, 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, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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 tanulási 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.

ÖTÖDIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv órája (heti óraszám: 4,5 óra)
Természetes hely-és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek. Motoros készségfejlesztés, fittség és versenyzés	15	-5	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	25	-6	19
Atlétikai feladatmegoldások	25	-5	20
Sportjátékok	35	-10	25
Testnevelési és népi játékok	17	-7	10
Önvédelmi és küzdősportok	20	-10	10
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	15	-5	10
Úszás	18		18
Korcsolya/Labdarúgás*	0	+30+10	40
Összes óraszám:	170		162

*A korcsolya/labdarúgás helyi intézményi kiemelt sportág. + 10 óra a szabadon felhasználható órák terhére.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés	10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.</p>	
Kulcsfogalmak	Allóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	19 óra
Előzetes tudás	<p>Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúd mászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.</p> <p>Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.</p>		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászos” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyaság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.</p>		
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejjállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárga, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi</p>		

<p>talajgyakorlat.</p> <p>3–4 részes svédsekreányen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függészkedési kísérletek, vándormászás.</p> <p>Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűggés, lendület előre zsugorlefűggésbe, zsugorlefűggésből ereszkedés hátsó lefűggésbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűggés, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok</i>: gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármás, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzetben át fel és leugrás.</p> <p><i>Motoros képesség fejlesztése</i>: A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefűggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.</p> <p>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások</i>: az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátítása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások</i>: testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások</i> végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><i>Ritmizált lépések</i>: keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások</i>: térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések</i>: sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások</i>: sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások</i>: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok</i>: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚNAK: alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás,</p>	<p>szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
---	---

<p>sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezésmód használata.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsupogorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.</p>

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	20óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétikai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok szerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –irambfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel. Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség: <i>Futások, rajtok:</i> Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. <i>Ugrások, szökdelések:</i> A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal. PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS: A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>	
ISMERETEK:	A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.	
SZEMÉLYISÉG:	Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás	

vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.	
Kulcsfogalmak	Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomerzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.

Tematikai egység	Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	25óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltóztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócserek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. <i>Technika</i> Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltóztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad-</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	

és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játékok.

Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játékok.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcselel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással
- 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 védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. Motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése.

<p>Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.</p>

Tematikai egység	Testnevelés és népi játékok	10 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a testnevelési és népi játékok egyszerű szabályait.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK • A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása • A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése • 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 labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	

<p>csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, egyéni és csapatjátékokban • Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) • 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) • A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések • Célfelületre törekvő emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal • Célfelületre törekvő emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (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 	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.</p> <p>laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	10 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>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.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. 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). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). 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. Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolasok előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az</p>	<p><i>Történelem:</i> keleti kultúrák. <i>Természettudomány:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>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 társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	18 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az alsó tagozatban tanult úszásnemek technikájának javítása. Az új úszásnemek jártasság szintjének elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Az úszásoktatás óraszámát helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen). Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben nem használja fel a teljes (24 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Hátúszás - ismétlés <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábtempó önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. Új úszásnemek: a gyorsúszás <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mélyvízben.</i> <i>Képességfejlesztés</i> A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. <i>Játékok, versengések</i> <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p>	<p><i>Természettudomány:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>	

<p>A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.</p>
---	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	10óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alapttechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <ul style="list-style-type: none"> A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkoresolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás) Tanári segítséggel szabadtéri kondipark gépeinek használata Szabadtéri akadálypályák leküzdése A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása . 	<p><i>Természettudomány:</i> időjárási ismeretek; az emberi szervezet működése.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	természetjárás, környezetvédelem, streetball stb. A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.	

ÖTÖDIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 11-12 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior D

Cél:

Affektív szféra: becsületes játék, fair- play szellem kialakítása

Motoros szféra: A gyermek biztosan uralja a megtanult mozgásokat.

Kognitív szféra: A technika fontosságának, a mozgások gazdaságos végrehajtásának tudatosítása, a versenyszabályok megismerése

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Korcsolya jellegű feladatok	30+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.	

Ismeretanyag követelmények	fejlesztési	Kapcsolódási pontok
		Az eddig tanult mozgás-formák alkalmazása egyéni és váltóversenyek formájában.
Egyenes és kanyarteknika külön-külön gyakorlása, majd összekötése Szárazföldön: - komplex bemelegítő gyakorlatok megismerése, végrehajtása - koondicionális képességek fejlesztése (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, stb.) Helyben végzett gyakorlatok: -szökdelő gyakorlatok -fel-és leugrások - fel- és lelépések, - átlépések, - átugrások. - szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok: - járások - futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata).	Szárazföldön: - tudjon elvégezni 6 perces speciális sportági bemelegítő gyakorlatsort önállóan. Helyben végzett gyakorlatok: - számolyra történő fel- és leugrások időre (3x30mp/ hány db 1perc pihenő) - ugyan ez lábtartás cserével (jobb láb számolyon, bal láb talajon, majd csere)(3x30mp/hány db, 1perc pihenő) Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok: - különböző mozgásos imitációs gyakorlatok (3x15m 2perc pihenővel) - egyenes imitációs lépés haladással - előrehaladás oldalra kilépéssel balra-jobbra -ugrókötél-hajtás jelre feladatváltoztatások (3x1perc 2perc pihenővel)	

<ul style="list-style-type: none"> - szlalom futások - varrógép futások - tárgykerülések. - ugrások szökdelések pad fölött. - fogójátékok különböző fajtái, amik a gyors irányváltoztatást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő. - ritmusfutások - irány és lépéshossz változtatások árnyékkövetése <p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportág specifikus gyakorlatok végzése - pozíció beállítása - egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - állásban (pozícióban) végzett gyakorlatok - lábemelések - fordulások - kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal - felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal- <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok. - korcsolyázó iskolagyakorlatok előre-hátra, egy lábon - két lábon. - előre-, hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. - páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata) <p>Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapvető előzési elemek, kanyarban illetve egyenesben - egyszerűbb taktikai elemek oktatása, alkalmazása - váltóverseny gyakorlása <p>Játékos mozgásformák:</p> <p>páros gyakorlatok, társ tolása előre-hátra, lökése előre-hátra Korosztályos sportversenyek alkalmazása a felkészülés során.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - helyben futás előre,hátra. <p>Elsősorban a tanulók gyorsasági és állóképességi mutatók vizsgálata mellett a mozgáskoordináció, és technika vizsgálata történik.</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - páros lábon pozícióban felugrások - átugrások bal lábról jobb lábra, pozícióban (15 db- képességnek megfelelően 2-3x) - pozícióban társ körbeforgatása 360 fokkal 3x jobbra, 3x balra <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok egyenesben, és kanyarban (egy körönként gyakorlatsere) - korcsolyázás közben jelre leguggolás, bal- jobb lábon csúszás - különböző kartartások közben csúszás <p>Taktikai elemek:</p> <p>Tudatosuljon benne, mi kell a társ megelőzéséhez (idő, tér és sebesség)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ötfős csoportok kialakítása után a tanulók 1-5-ig számot kapnak, és edzői utasításra a bemondott számú versenyző lassú korcsolyázás közben tudjon előzést végrehajtani. (4 percen keresztül) <p>Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - társ elé való kikorcsolyázás váltózónán belül váltással (4fős váltó) <p>Komplexen osztályozandók a tanulók fizikai, technikai és taktikai mutatói.</p>
---	--

ÖTÖDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Egyéni labdás koordinációfejlesztés	7 óra
Előzetes tudás	Jártas a természetes manipulatív alapkészségek változó körülmények közötti alkalmazásában. A labdakontroll hatékony megléte fokozódó sebesség mellett, hatékony vizuális információfeldolgozással párhuzamosan. Alapszintű sportági labdás technikák elméleti és gyakorlati ismerete, használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportágspecifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - görgetések, húzások, tolasok a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, babzsákkal, lábtoll-labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül vagy egy pattanásból; - rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás; - különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas stb.); - rúgások kézből különböző távolságra és magasságra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok közepes és gyors sebességgel; 	<p>Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok váltakozó sebességgel; - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; - labdavezetések meghatározott útvonalakon és módon a játéktéren; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon a játéktér célzott kihasználásával, és a célfelületek által meghatározottan; - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással; - cselezések álló akadályokkal és mozgásban lévő társakkal szemben; - rúgások közepes méretű (2-3 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérzékelő gyakorlatok. <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az eszközzel való játék közbeni alkalmazásának, lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti, taktikailag célszerű eszközhasználat ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek: Egyéni labdás taktikai elemek: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.</p> <p>A labdás koordinációfejlesztés, a helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes a labdarúgáshoz tartozó terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Kapcsolat a társsal, társakkal	7 óra
Előzetes tudás	A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség megléte kontrollált versenyszituációkban is. A támadó-védő szerepek alapjainak ismerete, a társsal, társakkal történő együttműködés kialakításának képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben, majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével. 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek,</p>	

<p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A játékos feladatok és játékok közbeni csapattársakkal történő együttműködés nyújtotta élmények megélésének képességére alapozva a tanuló képessé válik annak kifejezésére, hogy a testnevelés órán és a szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az élményszerű, élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenntartását.</p>	<p>az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alakzatabontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>3. Kisjátékok</p>	<p>11 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Alapszintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3 és 3:3 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás-specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 3:3 elleni játékok;</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok; 4:4 elleni játékok;</p> <ul style="list-style-type: none"> - félaktív, aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel; - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával; - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok); - többkapus, különböző formájú és méretű területeken. <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). <p>A kispályásokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára a játékok közbeni jó közérzetet biztosítja, valamint képes a saját aktivitás-szintje változásának tudatos követésére..</p>	<p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölny, kényszerítő, cicajátékok</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>4. Kreatív játékok</p>	<p>4 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - a kooperatív, csoportos feladatok közben.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.
---	--

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok szabályainak módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.).</p> <p>Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerezés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások. <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;</p> <ul style="list-style-type: none"> - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). <p>Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Mérkőzésjátékok	11 óra
--	---------------------------	---------------

Előzetes tudás	A 4+1 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és alap taktikai elmeinek ismerete. A játékhoz szükséges alapmozgások, technikai elemek fokozatosan gyorsuló végrehajtása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A 4+1 elleni taktikai elemek hatékonyabb, pontosabb végrehajtása, sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja. <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai alapismeretek: A 4+1 létszámú mérkőzésjátékok játékhelyezeteinek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre, vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés, és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). <p>A testnevelő feladata megértetni és a mozgásos feladatok, mérkőzésjátékok által elősegíteni annak elfogadását, hogy a stressz életünk fontos alkotó eleme. A mérkőzésjátékok, mozgásos feladatok során a tanuló megérti, elfogadja, hogy a túlzott stressz negatívan hat a teljesítményére és közösségre. Képesé válik saját stressz-szintjének szabályozására a labdarúgáshoz köthető mozgásos feladatokban, játékokban.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölny, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér.

A fejlesztés várt eredményei az 5. év végén
Egyéni labdás koordinációfejlesztés

A tanuló váljon képessé a célfelület elérését és a játékhelyzet sikeres megoldását segítő labdás technikai elemek játék közbeni kiválasztására, hatékony végrehajtására.

Kapcsolat a társsal, társakkal

A tanuló váljon képessé együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében, alakzatbontással és építéssel. A tanuló váljon képessé átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében.

Kisjátékok

A tanuló váljon képessé a különböző taktikai helyzetek közben tudatosan alakzatbontással és építéssel átlós segítségnyújtást kialakítani egy vagy két társával támadásban a labdás társának.

Kreatív játékok

A tanuló váljon képessé, pedagógus segítsége mellett, a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

Mérkőzésjátékok

A tanuló váljon képessé a 4+1 létszámú mérkőzésjátékok közben tudatosan alakzatépítéssel és bontással átlós segítségnyújtást kialakítani támadásban és védekezésben egyaránt. Továbbá legyen képes a mérkőzés alatt a támadó és védő szerepek folyamatos váltakozásának követésére.

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Gör-és gyorskorcsolyában versenyszabályok ismerete, társak segítése, védőfelszerelések fontossága. Alkalmazzon taktikai elemeket a jobb eredmények elérésében. Alapvető technikai elemek ismerete. Edzői utasítások betartása, melyek segítik az eredményességet.

Minimális követelményszint:

- tudjon folyamatosan, kitartóan futni 12 percig.
- ismerje a tanult sportágakat és szabályait
- tudjon 60 m-t lányok 11 mp alatt, fiúk 10,8 mp alatt lefutni
- kislabdával nekifutásból lányok 18 m-t, fiúk 23 m-t dobni
- tornából: előre-hátra gurulóátfordulást végezni, zsugorfejállásba megállni
- labdát vezetni egyenes és hullámvonalban, célba rúgni 10 m-ről
- korcsolyázni egyenes és hullámvonalban, fékezni, kanyarodni, megállni

- kötelet hajtani 30 mp-ig folyamatosan páros lábon szökdeléssel
- végezze el a Hungarofit teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten

HATODIK ÉVFOLYAM KORCSOLYA SPORTÁGGAL

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 4,5 óra)
Természetes hely-és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek.	15	-5	10
Torna jellegű feladatmegoldások	25		25
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25		25
Sportjátékok	35	-15	25
Testnevelési és népi játékok	17	-5	12
Önvédelmi és küzdősportok	20	-10	10
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	15	-2	13
ÚSZÁS	18	-	-
Korcsolya*	0	+32+10	42
Összes óraszám:	170		162

*A korcsolya helyi kerettantervi sajátosság. A sportiskolánk kiemelt sportága.
Plusz 10 óra a szabadon választható óraszám terhére

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés	10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptciók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.		<i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.	

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	25 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére. Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyosság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászós” mozgás kialakítása. Izomérezékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyosság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárta, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3–4 részes svéd szekrényen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függés gyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzózkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötél mászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás. Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűgges, lendület előre zsugorlefűggesbe, zsugorlefűggesből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűgges, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármas, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzeten át fel és leugrás. <i>Motoros képesség fejlesztése:</i> A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függés gyakorlatok alkalmazásával.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.</p> <p>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások:</i> az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások:</i> testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások</i> végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><i>Ritmizált lépések:</i> keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.</p>	

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	25 óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétkai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok szerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás – iramfutás – tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkeléssel. Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fitness: Futások, rajtok: Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Ugrások, szökdelések: A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal. PREVENCIÓ, ÉLETVÉZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS: A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.	
ISMERETEK: A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.	
SZEMÉLYISÉG: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.	
Kulcsfogalmak	Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.

Tematikai egység	Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	25 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együtműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a göllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövé- és átadócserek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. <i>Technika</i> Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.

Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és íveltén, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

<p>A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játzsása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátzsására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.</p> <p><i>Taktika</i> Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.</p> <p><i>Floorball</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 védeése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal ● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása 	
<p>ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játzsma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás,</p>

játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.

Tematikai egység	Testnevelés és népi játékok	12 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a testnevelési és népi játékok egyszerű szabályait.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.	
<ul style="list-style-type: none"> ● FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK ● A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása ● A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése ● 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 labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényyszer 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, egyéni és csapatjátékokban ● Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) ● 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) ● A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal ● Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (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 	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzdőfeladatok</p>	<p>10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>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.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. 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,</p>		<p><i>Történelem:</i> keleti kultúrák. <i>Természettudomány:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p> <p>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 társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>13 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i></p>		<p><i>Természettudomány:</i> időjárási ismeretek; az emberi szervezet működése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (sielés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) - 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 	
Kulcsfogalmak / fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

HATODIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 11-12 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior D

Cél:

Affektív szféra: becsületes játék, fair- play szellem kialakítása

Motoros szféra: A gyermek biztosan uralja a megtanult mozgásokat.

Kognitív szféra: A technika fontosságának, a mozgások gazdaságos végrehajtásának tudatosítása, a versenyszabályok megismerése

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám: 32+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások ,szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik..	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	Az eddig tanult mozgás-formák alkalmazása egyéni és váltóversenyek formájában.
<p>Egyenes és kanyarteknika külön-külön gyakorlása, majd összekötése</p> <p>Szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplex bemelegítő gyakorlatok megismerése, végrehajtása - koondicionális képességek fejlesztése (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, stb.) <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szökdelő gyakorlatok - fel-és leugrások - fel- és lelépések, - átlépések, - átugrások. - szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal 	<p>Szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudjon elvégezni 6 perces speciális sportági bemelegítő gyakorlatsort önállóan. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - számolyra történő fel- és leugrások időre (3x30mp/hány db 1perc pihenő) - ugyan ez lábtartás cserével (jobb láb számolyon, bal láb talajon, majd csere)(3x30mp/hány db, 1perc pihenő)

<p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - járások - futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). - szlalom futások - varrógépfutások - tárgykerülések. - ugrások szökdelések pad fölött. - fogójátékok különböző fajtái, amik a gyors irányváltást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő. - ritmusfutások - irány és lépéshossz változtatások - árnyékkövetése <p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportág specifikus gyakorlatok végzése - pozíció beállítása - egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - állásban (pozícióban) végzett gyakorlatok - lábemelések - fordulások - kisebb ugrások helyben, balra jobbra fordulatokkal - felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal- <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok. - korcsolyázó iskolagyakorlatok előre-hátra, egy lábon - két lábon. - előre-, hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. - páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata) <p>Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapvető előzési elemek, kanyarban illetve egyenesben - egyszerűbb taktikai elemek oktatása, alkalmazása - váltóverseny gyakorlása <p>Játékos mozgásformák:</p>	<p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző mozgásos imitációs gyakorlatok (3x15m 2perc pihenővel) - egyenes imitációs lépés haladással - előrehaladás oldalra kilépéssel balra-jobbra - ugrókötel-hajtás jelre feladatváltások (3x1perc 2perc pihenővel) - helyben futás előre,hátra. <p>Elsősorban a tanulók gyorsasági és állóképességi mutatók vizsgálata mellett a mozgáskoordináció, és technika vizsgálata történik.</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - páros lábon pozícióban felugrások - átugrások bal lábról jobb lábba, pozícióban (15 db- képességnek megfelelően 2-3x) - pozícióban társ körbeforgatása 360 fokkal 3x jobbra, 3x balra <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok egyenesben, és kanyarban (egy körönként gyakorlatcsere) - korcsolyázás közben jelre leguggolás, bal- jobb lábon csúszás - különböző kartartások közben csúszás <p>Taktikai elemek:</p> <p>Tudatosuljon benne, mi kell a társ megelőzéséhez (idő, tér és sebesség)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ötfős csoportok kialakítása után a tanulók 1-5-ig számot kapnak, és edzői utasításra a bemondott számú versenyző lassú korcsolyázás közben tudjon előzést végrehajtani. (4 percen keresztül) <p>Játékos mozgásformák:</p>
--	--

páros gyakorlatok, társ tolása előre-hátra, lökése előre-hátra Korosztályos sportversenyek alkalmazása a felkészülés során.	- társ elé való kikorcsolyázás változónán belül váltással (4fős v) Komplexen osztályozandók a tanulók fizikai, technikai és taktikai mutatói.
--	--

HATODIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 4,5 óra)
Természetes hely-és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek.	15	-5	10
Torna jellegű feladatmegoldások	25	-5	20
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25	-5	20
Sportjátékok	35	-10	25
Testnevelési és népi játékok	17	-7	10
Önvédelmi és küzdősportok	20	-10	10
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	15	-3	12
ÚSZÁS	18	-18	0
Labdarúgás*	0	+45+10	55
Összes óraszám:	170		162

*A labdarúgás helyi kerettantervi sajátosság. A sportiskolánk kiemelt sportága. 10 óra a szabadon felhasználható órakeretből.

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés: fitness és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.		Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.		Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.	

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Óraszám 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdmászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére. Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyosság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornász” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyosság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> támlázások padon, földi gerendán, korlátan. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárta, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3–4 részes svéd szekrényen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkről történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzózkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás. Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűgés, lendület előre zsugorlefűgésbe, zsugorlefűgésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűgés, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzeten át fel és leugrás. <i>Motoros képesség fejlesztése:</i> A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	

<p>padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulin/felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.</p> <p>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások:</i> az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások:</i> testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások</i> végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><i>Ritmizált lépések:</i> keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, öztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezésmód használata.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása.</p>	

Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Óraszám 20 óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétikai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok szerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –iramfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel. Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség: Futások, rajtok: Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Ugrások, szökdelések: A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal. PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természettudomány: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.

<p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p>A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm.</p> <p>Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.</p>	
Kulcsfogalmak	<p>Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.</p>

Tematikai egység	Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	Óraszám 25 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együtműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócelek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. <i>Technika</i></p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet</p>

<p>Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.</p> <p>Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.</p> <p>Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és íveltén, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.</p> <p><i>Taktika</i></p>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>
---	---

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

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 védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság, motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése.

Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.

Kulcsfogalmak	játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.
----------------------	--

Tematikai egység	TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK	Óraszám 10 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a testnevelési és népi játékok egyszerű szabályait.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.	
	<ul style="list-style-type: none"> ● FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK ● A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása ● A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése ● 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 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, egyéni és csapatjátékokban ● Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) ● 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) 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések • Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal • Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (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 	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Óraszám 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 elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p>Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>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). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből</p>		<p><i>Történelem:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természettudomány:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alapttechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p> <p>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 társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám 12 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alapttechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, korcsolya, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)		Természettudomány: időjárás ismeretek; az emberi szervezet működése.

<ul style="list-style-type: none"> – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (sielés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – 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 	
Kulcsfogalmak / fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, korcsolya, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

HATODIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Jártas a természetes manipulatív alapkészségek változó körülmények közötti alkalmazásában. A labdakontroll hatékony megléte fokozódó sebesség mellett, hatékony vizuális információfeldolgozással párhuzamosan. Alapszintű sportági labdás technikák elméleti és gyakorlati ismerete, használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportágspecifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával, babzsákkal, lábtoll-labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül vagy egy pattanásból; - rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda megállítása talppal, belsővel; - guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás; - különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas stb.); - rúgások kézből különböző távolságra és magasságra; - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok közepes és gyors sebességgel; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok váltakozó sebességgel; - labdavezetések sokféle mértani alakzatban; 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - labdavezetések meghatározott útvonalakon és módon a játéktéren; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon a játéktér célzott kihasználásával, és a célfelületek által meghatározottan; - labdavezetések összekötve irány- és ritmusváltoztatással; - cselezések álló akadályokkal és mozgásban lévő társakkal szemben; - rúgások közepes méretű (2-3 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérezékelő gyakorlatok. <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az eszközzel való játék közbeni alkalmazásának, lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékelőrelépés által megkövetelt szabályok szerinti, taktikailag célszerű eszközhasználat ismerete.</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>A labdás koordinációfejlesztés, a helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratos figyelme saját testére, mozgására, amelynek eredményeként képes a labdarúgáshoz tartozó terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL</p>	<p>Óraszám: 10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség megléte kontrollált versenyszituációkban is. A támadó-védő szerepek alapjainak ismerete, a társal, társakkal történő együttműködés kialakításának képessége.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben, majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társal, 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.</p>

<p>társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);</p> <ul style="list-style-type: none"> - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A játékos feladatok és játékok közbeni csapattársakkal történő együttműködés nyújtotta élmények megélésének képességére alapozva a tanuló képessé válik annak kifejezésére, hogy a testnevelés órán és a szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az élményszerű, élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenntartását.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Alakzatabontás, alakzatepítés, helycserék, mögé kerülés, forgások.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>3. KISJÁTÉKOK</p>	<p>Óraszám: 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Alapszintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3 és 3:3 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás-specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok;</p> <p>2:1 elleni játékok;</p> <p>2:2 elleni játékok;</p> <p>3:1 elleni játékok;</p> <p>3:2 elleni játékok;</p> <p>3:3 elleni játékok;</p> <p>4:1 elleni játékok;</p> <p>4:2 elleni játékok;</p> <p>4:3 elleni játékok;</p> <p>4:4 elleni játékok;</p> <ul style="list-style-type: none"> - félaktív, aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel; - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával; - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok); - többkapus, különböző formájú és méretű területeken. 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A kisjátékokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál. Ennek megfelelően képes azonosítani azt az aktivitási szintet, amely számára a játékok közbeni jó közérzetet biztosítja, valamint képes a saját aktivitás-szintje változásának tudatos követésére..

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok
--------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 7 óra
Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok - megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása - a kooperatív, csoportos feladatok közben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok szabályainak módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.). Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével: - labdák száma; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás;	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,

<p>- célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások.</p> <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).</p> <p>Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.</p>	<p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK</p>	<p>Óraszám: 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A 4+1 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és alap taktikai elmeinek ismerete. A játékhoz szükséges alapmozgások, technikai elemek fokozatosan gyorsuló végrehajtása.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A 4+1 elleni taktikai elemek hatékonyabb, pontosabb végrehajtása, sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.</p>	

<p>Ismeretanyag fejlesztési követelmények</p> <p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai alapismeretek: A 4+1 létszámú mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai:</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
---	---

<p>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre, vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés, és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).</p> <p>A testnevelő feladata megértetni és a mozgásos feladatok, mérkőzésjátékok által elősegíteni annak elfogadását, hogy a stressz életünk fontos alkotó eleme. A mérkőzésjátékok, mozgásos feladatok során a tanuló megérti, elfogadja, hogy a túlzott stressz negatívan hat a teljesítményére és közösségre. Képessé válik saját stressz-szintjének szabályozására a labdarúgáshoz köthető mozgásos feladatokban, játékokban.</p>	<p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 6 év végén</p>	
<p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés A tanuló váljon képessé a célfelület elérését és a játékhelyzet sikeres megoldását segítő labdás technikai elemek játék közbeni kiválasztására, hatékony végrehajtására.</p>	
<p>Kapcsolat a társsal, társakkal A tanuló váljon képessé együttműködni egy vagy két társával a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése érdekében, alakzatbontással és építéssel. A tanuló váljon képessé átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében.</p>	
<p>Kisjátékok A tanuló váljon képessé a különböző taktikai helyzetek közben tudatosan alakzatbontással és építéssel átlós segítségnyújtást kialakítani egy vagy két társával támadásban a labdás társának.</p>	
<p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé, pedagógus segítsége mellett, a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.</p>	
<p>Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé a 4+1 létszámú mérkőzésjátékok közben tudatosan alakzatépítéssel és bontással átlós segítségnyújtást kialakítani támadásban és védekezésben egyaránt. Továbbá legyen képes a mérkőzés alatt a támadó és védő szerepkörök folyamatos váltakozásának követésére.</p>	

<p>A fejlesztés várt eredményei az 6. évfolyam végén</p>	
<p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai</p>	

végrehajtását. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Gör-és gyorskorcsolyában versenyszabályok ismerete, társak segítése, védőfelszerelések fontossága. Alkalmazzon taktikai elemeket a jobb eredmények elérésében. Alapvető technikai elemek ismerete. Edzői utasítások betartása, melyek segítik az eredményességet.

Minimális követelményszint:

- tudjon folyamatosan, kitartóan futni 10-12 percig.
- ismerje a tanult sportágakat és szabályukat
- tudjon 60 m-t lányok 10,9 mp alatt, fiúk 10,5 mp alatt lefutni
- kislabdával nekifutásból lányok 20 m-t, fiúk 25 m-t dobni
- tornából : előre-hátra gurulóátfordulást végezni, zsugorfejállásba megállni
- labdát vezetni egyenes és hullám vonalban, célba rúgni 10 m-ről
- korcsolyázni egyenes és hullám vonalban, fékezni, kanyarodni, megállni
- kötelet hajtani 30 mp-ig folyamatosan páros lábon szökdeléssel
- végezze el a Hungarofit teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten

HETEDIK-NYOLCADIK 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 lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok 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 különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlézése 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 téritájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága 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 kivitelezzi;
- 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.

HETEDIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv órászáma (heti óraszám: 4,5 óra)
Természetes hely-és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek.	15	-5	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	25		25
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25		25
Sportjátékok	35	-10	25
Testnevelési és népi játékok	17	-17	-
Önvédelmi és küzdősportok	20	-10	10
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	15	-2	13
ÚSZÁS	18	-	-
Korcsolya/labdarúgás*	0	+44+10	54
Összes óraszám	170		162

*A korcsolya/labdarúgás helyi kerettantervi sajátosság. A sportiskolánk kiemelt sportága.
Plusz 10 óra a szabadon választható órakeret terhére

Tematikai egység	1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).	Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.	

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	<i>Fizika:</i> erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.	<i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	2. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A torna gyakorlategyek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítás, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkozás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.	
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítás, <i>összekötő elemek</i> alkalmazásával: különböző karmelések, kartartások, lépések (hármass, keringő, szökkenő hármassl lépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség. <i>Fizika:</i> erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.	

<p>3–5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás, FÜGGÉSGYAKORLATOK: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélén, bordásfalón. Vándormászás, függeszkedési kísérletek. <i>Gyűrű:</i> Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű. EGYENSÚLYGYAKORLATOK: <i>Gerenda:</i> magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánzó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármaslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás. AEROBIK: alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltoztatással. Koreográfia készítése és bemutatása zenére. RG: az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. Labdagyakorlatok: forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások. UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK: <i>Lengetések:</i> oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával. JÁTÉK: akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel. Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p>	
<p>ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése.</p>	

<p>A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazítás függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>3. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyezés</p>		<p>Óraszám: 25 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok.</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>		
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő-iskola:</i> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások számolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások számolyokon. Lépcsőzés. <i>Ugrások:</i> távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel. <i>Futóiskolai feladatok:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmusgyakorlatok. <i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>	

<p>futás jobb vagy bal lábon nehezekkel feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.</p> <p>Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajtás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra. A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Versenyszabályok.</p> <p>A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Szabálykövetés, önreflexió, akarat erő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, váltogatott iramú futás, ferde hajtás, függőleges és vízszintes vektor.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>4. Sportjátékok</p> <p>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</p>	<p>Óraszám: 25 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játék helyzetekben való alkalmazása.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzés helyzetek megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játék helyzetek döntéskényszeri során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p>		

<p>A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.</p> <p>A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki:</p> <p>KÉZILABDA: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékanak, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapustechnikák további bővítése, beállók és szélsők lövéseinek hártása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.</p> <p>KOSÁRLABDA: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.</p> <p>LABDARÚGÁS: test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustechnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.</p> <p>RÖPLABDA: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás. Leütés.</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.</p> <p><i>Technika</i></p> <p>Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

<p><i>Taktika</i> Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.</p> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal ● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása 	
<p>ISMERETEK: Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások. Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sipjelek. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</p>	<p>Óraszám: 10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>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</p>	

	agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák 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 fájdalomtürés és az önfegyelem fejlődése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védeük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> 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.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. 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.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>	<p><i>Történelem, Társadalom és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>6. Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Óraszám: 13 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alapttechnikái. 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 időjárás feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása 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 természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. <i>Technikai elemek:</i> 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) <i>Technikai elemek:</i> 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 alapttechnikák. Képességfejlesztés</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

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

Labdapattogatás 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, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben. Folyamatos passzolások. Nyitások meghatározott távolságra. Célba dobások.

Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések. Adogatások.

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

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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 prevenció ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszicho motoros 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.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.

HETEDIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 13-14 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior C, D

A rövidpályás gyorskorcsolyázás, nemzetközi nevén a short track, rendkívül látványos, rohamléptekkel fejlődő sportág. Közkedveltsége abból fakad, hogy téli olimpiai sportág mivolta ellenére könnyen űzhető, hiszen nem éghajlat és időjárásfüggő, és egy hagyományos hoki méretű jégpályán végezhetőek mind az edzések, mind pedig a versenyek. A térnyerését elősegítették az utóbbi években elért magyar vonatkozású nemzetközi eredmények is.

Célunk, hogy a versenysport bázisunk növelése mellett lehetőséget biztosítsunk minél szélesebb körben a sportág megismeréséhez, mozgásanyagának elsajátításához.

A sportág fejlesztő hatása:

1. Alkalmas olyan pszichikai tulajdonságok fejlesztésére, amelyek mikro- és makro közösségekbe való beilleszkedést elősegítik. Előkészíti a gyereket az összpontosításra, a félelem és szorongás leküzdésére. A korcsolyasport kiválóan alkalmas a kollektív élmény nyújtására, a sikerélmény és a tevékenység élményének átélésére. A mozgás öröme, a sporteszközzel folytatott tevékenység, a sajátos, egészséges szemlélet kialakítására nevel.
2. A motorikus képességek fejlesztése a sporttevékenységen keresztül valósul meg.
3. A tanulók eljutnak egy hobbitevékenységhez melyet tartósan, szinte élethosszon keresztül űzhetnek.
4. A hiperaktív gyerekek számára ezt a sportágat gyógy módként is ajánlhatjuk.
5. Már fiatal korban oktatható. A versenyekre való felkészítés szempontjából nagy fontossággal bír az utánpótlás-korosztály nevelése.

Cél:

Affektív szféra: A versenyhelyzetek és versenyszituációk pozitív átélése.

Motoros szféra: Speciális motorikus – és koordinációs képességek fejlesztése.

Kognitív szféra: Önálló gondolkodás, átgondolt megtervezett cselekvéssorozatok tudatos végrehajtása felé kell orientálni.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám: 44+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	A rövidpályás gyorskorcsolya versenyszabályzatának megfelelő, eredményesen szereplő versenyzők képzése
Szárazföldön: -komplex bemelegítő gyakorlatok önálló végrehajtása	Szárazföldön: -a speciális sportági bemelegítő gyakorlatok folyamatos végzése (keringésfejlesztő futóiskola, speciális gimnasztika, és

<p>-kondicionális képességek fejlesztése, egyszerűbb erősítő gyakorlatok megtanítása (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, erősítés saját testsúllyal, kisebb kiegészítő szerekkel stb.)</p> <p>-koordinációs képességek fejlesztése (karikafutások különböző irányokban, távolságokban: lépésben, futással, mély térdhajlítással.</p> <p>-gyorskoordinációs gyakorlatok</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -szökdelő gyakorlatok, fel és leugrások, -fel- és lelépések, - átlépések, - átugrások. -szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal - szökdelő gyakorlatok fordulatokkal -szökdelő gyakorlatok medicin labdával, kézi súlyzóval, neheztett körülmények között.</p> <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok: -járások -futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). - szlalom futások -varrógépfutások - tárgykerülések. -ugrások szökdelések pad fölött. -ritmusfutások -irány és lépéshossz változtatások -árnyékkövetések -gyorsaságfejlesztő gyakorlatok -reakciófejlesztő gyakorlatok -állóképesség fejlesztő gyakorlatok -nyújtó-, lazító-, straching gyakorlatok</p>	<p>imitációs gyakorlatsorok) 10 percen keresztül 12gyakorlat. Mérendő hogy önállóan, és folyamatosan tudja bemutatni a tanuló megfelelő intenzitással és technikával.</p> <p>Koordinációs képességfejlesztés - átfutások karikán (15db karika, 8x ismételve különböző sebességekkel, 30mp pihenőkkel) Teszt: - 1500m síkfutás időre - 30m síkfutás állórajtból - ingafutás (beep teszt) 15méteres pályán - karhajlítás időre 1perc - felülés hajlított térddel</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: különböző szökdelő imitációs gyakorlatok - karmunkával felugrások - átugrás bal lábról jobb lábra - pozícióból terpeszbe 5x30mp alatt/hány db 1 perc pihenőkkel</p> <p>Mozgásváltoztatással végzett gyakorlatok: - számolyokon történő szökdelések -rajta -rá-közé-rá - át, számolyok felett 10db számoly 10x 1 perc pihenőkkel -ugyanezen gyakorlatok különböző kéziszerek hordásával. - rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből (állás, ülés, fekvés) 5x15m (versenyek) -speciális korcsolyázó nyújtó- lazító gyakorlatok ismerete 8 gyakorlat folyamatos bemutatása A tanulók fizikai, és technikai mutatóinak felmérése.</p> <p>Jégen: -komplex korcsolyázó modell bemutatása, egyenes kanyar, váltógyakorlatok bemutatása.</p>
--	--

<p>Jégen: -sportág specifikus gyakorlatok végzése -pozíció beállítása -egyenes- és kanyartechnikai elemek tanulása. -rajttechnikák -előzések előkészítésének gyakorlása, megvalósítása -váltások gyakorlása -taktika és technika egyszerre való alkalmazása</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -elindulások -megállások -lábemelések -fordulások -kisebb ugrások helyben, balra, jobbra fordulatokkal -felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal -guggolás-felállás különböző kartartásokkal -speciális iskolagyakorlatok</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok: -korcsolyázó iskolagyakorlatok előre- hátra, egy lábon - két lábon. - előre-hátra csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. - páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata) -speciális iskolagyakorlatok -váltógyakorlatok -egyres taktikai, technikai elemek gyakorlása -szituációs gyakorlatok - bonyolultabb szituációs gyakorlatok rutinszerű megoldása, -versenyszabályok megismerése</p> <p>Játékos mozgásformák: -labdás játékok -fogójátékok különböző fajtái -koordinációs segédeszközökkel végzett gyakorlatok és játékok. - haladással végzett játékos gyakorlatok.</p>	<p>Helyben végzett gyakorlatok: -helyben végzett iskolagyakorlatok bemutatása 10db gyakorlat 30 mp-en keresztül 30mp pihenővel. -pozíció -pozíció karmunkával -pozíciószökdelés - pozíciószökdelés karmunkával --terpsz zár szökdelés - bal- jobb haránt szökdelés -balláb nyújtás oldalra -jobbláb nyújtás oldalra -teljes imitáció -teljes imitáció karmunkával Gyakorlatok technikai megoldásának minősítése, fizikai mutatók osztályozása.</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok: - csúszás pozícióban egyenes, kanyar - csúszások egylábon egyenes, kanyar -lábnnyújtás oldalra bal, jobb -lábnnyújtás előre, hátra - ugyanezen gyakorlatok hátrafelé csúszással Minden feladat 1 körön keresztül (8kör) -váltógyakorlás verseny formában 4fő/2000m távon körönkénti váltással. -500, 800, 1000m-es távokon versenyeztetés Hogyan alkalmazzák a tanulók az eddig tanultakat versenyszituációban.</p> <p>Játékos mozgásformák: -4 fős csapatok „lökiváltó” 12 körön keresztül, versenyszerűen sarokfogó c. játék (gyors megindulások, irányváltoztatások, térben történő gyors mozgás) - korosztályos házibajnokság, válogató verseny a diákolimpiára. Mérendő, hogy a diákok milyen állóképességi, gyorsasági, illetve gyorsasági állóképességi mutatókkal</p>
--	--

<p>- házi versenyeken a különböző versenyszituációk begyakorlása</p>	<p>rendelkeznek, és a játékok közben hogyan alkalmazzák az egyéni taktikai, technikai megoldásokat. egyéni és váltó számokban.</p>
--	--

HETEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 11 óra
Előzetes tudás	Bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükséges sportágspecifikus technikai elemek ismerete, célszerű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A labdarúgásban releváns olyan sportágspecifikus mozgásminták, technikai elemek gyors, tudatos végrehajtása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek hatékony megoldásához szükségesek.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:		
<ul style="list-style-type: none"> - görgetések, húzások, tolások gyors mozgás közben a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - labdarúgás-specifikus ügyességfejlesztő gyakorlatok könnyű futball labdával, futballal, babzsákkal, lábtoll-labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül vagy egy pattanásból; - rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. 		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:		
<ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás; - különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas stb.); - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. 		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:		
<ul style="list-style-type: none"> - közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok közepes és gyors, váltakozó sebességgel; - labdavezetések meghatározott útvonalakon és módon a játéktéren; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon a játéktér célzott kihasználásával, és a célfelületek által meghatározottan; - labdavezetések összekötve célszerű irány- és ritmusváltoztatással; - cselezések mozgásban lévő társakkal szemben; - rúgások közepes méretű (2-3 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérzékelő gyakorlatok. 		

1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Egyéni labdás taktikai elemek:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység;
- célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység.

Az egyéni labdás koordináció fejlesztés részeként, a tanári és a társak általi értékelések során a tanuló elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a labdarúgáshoz szükséges mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni. A változatos környezeti hatások által felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit; önmagához viszonyítja fejlődését.

Kulcsfogalmak fogalmak	Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd.
-------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	Az együttműködésre és a támadó-védő kapcsolatokra alapuló viselkedésformák ismerete, a csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. Képes a támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltásra.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának gyakorlása támadásban és védekezésben.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok haladással, kézzel:

- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével.

Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- guruló labda rúgása közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra;
- társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel.

Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások);

<p>- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás).</p> <p>A tanuló a labdarúgás támadó és védő játékhelyzeteinek gyakorlása során a társakkal való együttműködésben magabiztossá válik, és megéli, hogy jó (önbizalom-növelő) érzés, ha erőfeszítést tesz, és a legtöbbet hozza ki a támadás és védekezés során a társakkal való együttműködésből taktikai értelemben.</p>	
ulcsfogalmak fogalmak	Alakzatbontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KISJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Jártasságszintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3 és 3:3 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megoldása kis játékokban. A játéktér labdarúgás-specifikus szélességi és mélységi kihasználása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- 3:3 elleni játékok;
- 4:1 elleni játékok;
- 4:2 elleni játékok;
- 4:3 elleni játékok;
- 4:4 elleni játékok;
- aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);
- többkapus, különböző formájú és méretű területeken.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, gólszerzésnek a megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;

<p>- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). A szabályok elfogadása és betartása során a tanulók játék közben egyre inkább észreveszik a sportszerű és sportszerűtlen szituációkat. A tanulóknál ezáltal kialakul a társak jogosan eltérő igényeinek, szempontjainak önkéntelen, majd tudatos megélése és figyelembevétele.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 6 óra
--	---------------------------	---------------------------

Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.
-----------------------	---

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása nagyobb részben öntevékenyen, kevés tanári segítséggel, több szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok szabályainak módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.).

Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A játékkalkotás folyamatában a kreatív feladatmegoldások elősegítik, hogy a tanulók képesek legyenek megélni az örömteli kapcsolatokat a játék közvetítő szerepe által, valamint kialakul a felelősségük saját maguk és mások iránt, amelynek eredményeként megjelenik az önzetlen magatartás.

Kulcsfogalmak fogalmak	Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás, felelősség.
-------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám: 12 óra
--	---------------------------	----------------------------

Előzetes tudás	A 4+1 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és alap taktikai elmeinek ismerete. Játékhoz szükséges alapmozgások, a technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő végrehajtása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A 4+1 elleni taktikai elemek hatékonyabb, pontosabb, egyre gyorsuló végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai alapismeretek: A 4+1 létszámú mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). A tanuló az iskolai labdarúgás mozgásos feladatainak és játékhelyzeteinek végrehajtása során keresi azokat a helyzeteket, amely során önfeledten lehet jelen mozgás közben, ami hozzásegíti ahhoz, hogy megtapasztalja, megismerje, azonosítsa a flow élményt. Ebben az életkorban már szükséges a feladattudat kialakulása, a nehéz, kihívást jelentő feladatok megoldására irányuló törekvés is.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám: 7 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Iskolai fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, kezdetben direkt tanári irányítással, majd egyre inkább közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG A korábban megismert technikai, taktikai ismeretek, feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.</p> <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		

<p>A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés.</p> <p>A tanuló az iskolai labdarúgáshoz kapcsolódóan keresi azokat a helyzeteket, ahol önfeledten lehet jelen mozgás közben, illetve ahol társaival megélhet hasonló élményeket. Ehhez kapcsolódóan tanári segítséggel, feladatának tudatában, felelősen és aktívan vesz részt a fesztivál jellegű foglalkozásainak tervezésében, szervezésében, lebonyolításában.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Fesztivál, körállomás, tematika, csapatkialakítás.
A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyamos végén	
<p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés</p> <p>A tanuló váljon képessé a célfelület elérését és a játékhelyzet sikeres megoldását segítő labdás technikai elemek összetett játékhelyzetek közbeni hatékony végrehajtására.</p> <p>Kapcsolat a társal, társakkal</p> <p>A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok</p> <p>A tanuló legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban egy lehetséges megoldás megtalálására.</p> <p>Kreatív játékok</p> <p>A tanuló váljon képessé a kisjátékok, vagy a mérkőzésjátékok szabályait egy vagy két szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja ne változzon.</p> <p>Mérkőzésjátékok</p> <p>A tanuló legyen képes a mérkőzés alatt a támadó és védő szerepköröknek a folyamatos váltakozásának követésére és a szerepek folyamatos betöltésére.</p> <p>Fesztiválszervezés</p> <p>A tanuló váljon képessé tanári irányítás mellett a fesztivál állomásainak megépítésére és az állomásokon történő önálló gyakorlásra.</p>	

Minimális követelményszint:

- tudjon folyamatosan, kitartóan futni 10-12 percig.
- ismerje a tanult sportágakat és szabályait
- tudjon 60 m-t lányok 10,8 mp alatt, fiúk 9,9 mp alatt lefutni
- kislabdával nekifutásból lányok 21 m-t, fiúk 27 m-t dobni
- -tornából: előre-hátra gurulóátfordulást végezni, zsugorfejállásba megállni, futólagos kézállásba lendülni
- labdát vezetni egyenes és hullámvonalban, célba dobni, rúgni 10 m-ről
- korcsolyázni egyenes és hullámvonalban, fékezni, kanyarodni, megállni, hátrafelé korcsolyázni
- kötelet hajtani 40 mp-ig folyamatosan páros lábon szökdeléssel
- végezze el a Hungarofit és a NETFIT teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten.

NYOLCADIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 4,5 óra)
Természetes hely-és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek.	15	-5	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	25		25
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25		25
Sportjátékok	35	-10	25
Testnevelési és népi játékok	17	-17	-
Önvédelmi és küzdősportok	20	-10	10
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	15	-2	13
ÚSZÁS	18	-	-
Korcsolya/labdarúgás*	0	+44+10	54
Összes óraszám:	170		162

*A korcsolya/labdarúgás helyi kerettantervi sajátosság. A sportiskolánk kiemelt sportága. Plusz 10 óra a szabadon választható órakeret terhére.

Tematikai egység	1. Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek		Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.		
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.		
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	<i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.	<i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.		
Kulcsfogalmak	<i>Földrajz:</i> térképismeret.		
	<i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.		
	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.		

Tematikai egység	2. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A torna gyakorlatalemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkozás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, <i>összekötő elemek</i> alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármass, keringő, szökkenő hármasslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból. 3–5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás,</p> <p>FÜGGÉSGYAKORLATOK: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélben, bordásfalban. Vándormászás, függeszkedési kísérletek. <i>Gyűrű:</i> Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.</p> <p>EGYENSÚLYGYAKORLATOK: <i>Gerenda:</i> magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánozó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármasslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás.</p> <p>AEROBIK: alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltoztatással. Koreográfia készítése és bemutatása zenére.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p> <p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>RG: az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. Labdagyakorlatok: forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások.</p> <p>UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK: <i>Lengetések</i>: oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura. <i>Kötéláthajtások</i>: egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával. JÁTÉK: akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.</p> <p>Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:</p> <p>Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A</p>	

károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, özugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	3. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő-iskola:</i> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés. <i>Ugrások:</i> távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel. <i>Futóiskolai feladatok:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban. Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajtás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra. A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
ISMERETEK:		
Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Versenyszabályok.		

A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése.	
Kulcsfogalmak	Szabálykövetés, önreflexió, akaraterő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világsúcs, résztáv, váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor.

Tematikai egység	4. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Óraszám: 25 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzés-situációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok. A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki: KÉZILABDA: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés. <i>Technika</i> Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékanak, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapustechnikák további bővítése, beálló és szélsők lövéseinek hártása, a szemaforteknika megismerése, gyorsindítás. <i>Taktika</i>		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek. <i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.

KOSÁRLABDA: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.

Technika

Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.

Taktika

A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.

LABDARÜGÁS: test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustehnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

Technika

A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

RÖPLABDA: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás. Leütés.

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

Technika

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika

Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.

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

<ul style="list-style-type: none"> ● Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekezdése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal ● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása 	
<p>ISMERETEK: Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások. Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sipjelek. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárerintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>5. Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</p>	<p>Óraszám: 10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>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.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>	<p><i>Történelem:</i> keleti kultúrák.</p>	

<p>Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása. GrundbirkózásEmelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó <i>Különbözö eséstechnikák</i> 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.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. 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.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>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.</p> <p>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. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p>	<p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>6. Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Óraszám: 13 óra</p>
---	---	-------------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak üzéséhez 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 időjárás feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása 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 természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic Walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).</p> <p>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.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> 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.</p> <p>Labdapattogatás 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, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevétele. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben. Folyamatos passzolások. Nyitások meghatározott távolságra. Célba dobások.</p> <p>Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések. Adogatások.</p> <p><i>Nordic Walking</i>: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető 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 prevenciók ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszicho motoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.</p>

NYOLCADIK ÉVFOLYAM RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Életkor: 13-14 év

Sportági korosztályi besorolás: Junior C, D

A rövidpályás gyorskorcsolyázás, nemzetközi nevén a short track, rendkívül látványos, rohamléptekkel fejlődő sportág. Közkedveltsége abból fakad, hogy téli olimpiai sportág mivolta ellenére könnyen űzhető, hiszen nem éghajlat és időjárásfüggő, és egy hagyományos hoki méretű jégpályán végezhetőek mind az edzések, mind pedig a versenyek. A térnyerését elősegítették az utóbbi években elért magyar vonatkozású nemzetközi eredmények is.

Célunk, hogy a versenysport bázisunk növelése mellett lehetőséget biztosítsunk minél szélesebb körben a sportág megismeréséhez, mozgásanyagának elsajátításához.

A sportág fejlesztő hatása:

1. Alkalmas olyan pszichikai tulajdonságok fejlesztésére, amelyek mikro- és makro közösségekbe való beilleszkedést elősegítik. Előkészíti a gyereket az összpontosításra, a félelem és szorongás leküzdésére. A korcsolyasport kiválóan alkalmas a kollektív élmény nyújtására, a sikerélmény és a tevékenység élményének átélésére. A mozgás öröme, a sporteszközzel folytatott tevékenység, a sajátos, egészséges szemlélet kialakítására nevel.
2. A motorikus képességek fejlesztése a sporttevékenységen keresztül valósul meg.
3. A tanulók eljutnak egy hobbitevékenységhez melyet tartósan, szinte élethosszon keresztül űzhetnek.
4. A hiperaktív gyerekek számára ezt a sportágot gyógy módként is ajánlhatjuk.
5. Már fiatal korban oktatható. A versenyekre való felkészítés szempontjából nagy fontossággal bír az utánpótlás-korosztály nevelése.

Cél:

Affektív szféra: A versenyhelyzetek és versenyszituációk pozitív átélése.

Motoros szféra: Speciális motorikus – és koordinációs képességek fejlesztése.

Kognitív szféra: Önálló gondolkodás, átgondolt megtervezett cselekvéssorozatok tudatos végrehajtása felé kell orientálni.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	7. Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám: 44+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik..	

Ismeretanyag fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	A rövidpályás gyorskorcsolya versenyszabályzatának megfelelő, eredményesen szereplő versenyzők

	képzése egyéni és váltó számokban.
<p>Szárazföldön: -komplex bemelegítő gyakorlatok önálló végrehajtása -kondicionális képességek fejlesztése, egyszerűbb erősítő gyakorlatok megtanítása (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, erősítés saját testsúllyal, kisebb kiegészítő szerekkel stb.)</p> <p>-koordinációs képességek fejlesztése (karikafutások különböző irányokban, távolságokban: lépésben, futással, mély térdhajlítással.</p> <p>-gyorskoordinációs gyakorlatok</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -szökdelő gyakorlatok, fel és leugrások, -fel- és lelépések, - átlépések, - átugrások. -szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal - szökdelő gyakorlatok fordulatokkal -szökdelő gyakorlatok medicin labdával, kézi súlyzóval, nehezített körülmények között.</p> <p>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok: -járások -futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). - szlalom futások -varrógépfutások - tárgykerülések. -ugrások szökdelések pad fölött. -ritmusfutások -irány és lépéshossz változtatások -árnyékkövetések -gyorsaságfejlesztő gyakorlatok -reakciófejlesztő gyakorlatok -állóképesség fejlesztő gyakorlatok -nyújtó-, lazító-, straching gyakorlatok</p> <p>Jégen: -sportág specifikus gyakorlatok végzése -pozíció beállítása</p>	<p>Szárazföldön: -a speciális sportági bemelegítő gyakorlatok folyamatos végzése (keringésfejlesztő futóiskola, speciális gimnasztika, és imitációs gyakorlatsorok) 10 percen keresztül 12gyakorlat. Mérendő hogy önállóan, és folyamatosan tudja bemutatni a tanuló megfelelő intenzitással és technikával.</p> <p>Koordinációs képességfejlesztés - átfutások karikán (15db karika, 8x ismételve különböző sebességekkel, 30mp pihenőkkel) Teszt: - 1500m síkfutás időre - 30m síkfutás állórajtból - ingafutás (beep teszt) 15méteres pályán - karhajlítás időre 1perc - felülés hajlított térddel</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: különböző szökdelő imitációs gyakorlatok - karmunkával felugrások - átugrás bal lábról jobb lábára - pozícióból terpeszbe 5x30mp alatt/hány db 1 perc pihenőkkel</p> <p>Mozgásváltoztatással végzett gyakorlatok: - zsámolyokon történő szökdelések -rajta -rá-közé-rá - át, zsámolyok felett 10db zsámoly 10x 1 perc pihenőkkel -ugyanezen gyakorlatok különböző kéziszerrel hordásával. - rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből (állás, ülés, fekvés) 5x15m (versenyek) -speciális korcsolyázó nyújtó- lazító gyakorlatok ismerete 8 gyakorlat folyamatos bemutatása A tanulók fizikai, és technikai mutatóinak felmérése.</p> <p>Jégen: -komplex korcsolyázó modell bemutatása, egyenes kanyar, váltógyakorlatok bemutatása.</p>

<p>-egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása. -rajttechnikák -előzések előkészítésének gyakorlása, megvalósítása -váltások gyakorlása -taktika és technika egyszerre való alkalmazása</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok: -elindulások -megállások -lábemelések -fordulások -kisebb ugrások helyben, balra, jobbra fordulatokkal -felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal -guggolás-felállás különböző kartartásokkal -speciális iskolagyakorlatok</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok: -korcsolyázó iskolagyakorlatok előre- hátra, egy lábon - két lábon. - előre-hátra csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra. - páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata) -speciális iskolagyakorlatok -váltógyakorlatok -egyes taktikai, technikai elemek gyakorlása -szituációs gyakorlatok - bonyolultabb szituációs gyakorlatok rutinszerű megoldása, -versenyszabályok megismerése</p> <p>Játékos mozgásformák: -labdás játékok -fogójátékok különböző fajtái -koordinációs segédeszközökkel végzett gyakorlatok és játékok. - haladással végzett játékos gyakorlatok. - háziversenyeken a különböző versenyszituációk begyakorlása</p>	<p>Helyben végzett gyakorlatok: -helyben végzett iskolagyakorlatok bemutatása 10db gyakorlat 30 mp-en keresztül 30mp pihenővel. -pozíció -pozíció karmunkával -pozíciószökdelés - pozíciószökdelés karmunkával --terpsz zár szökdelés - bal- jobb haránt szökdelés -balláb nyújtás oldalra -jobbláb nyújtás oldalra -teljes imitáció -teljes imitáció karmunkával</p> <p>Gyakorlatok technikai megoldásának minősítése, fizikai mutatók osztályozása.</p> <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok: - csúszás pozícióban egyenes, kanyar - csúszások egy lábon egyenes, kanyar -lábnnyújtás oldalra bal, jobb -lábnnyújtás előre, hátra - ugyanezen gyakorlatok hátrafelé csúszással Minden feladat 1 körön keresztül (8kör) -váltógyakorlás verseny formában 4fő/2000m távon körönkénti váltással. -500, 800, 1000m-es távokon versenyztetés Hogyan alkalmazzák a tanulók az eddig tanultakat versenyszituációban.</p> <p>Játékos mozgásformák: -4 fős csapatok „lökiváltó” 12 körön keresztül, versenyszerűen sarokfogó c. játék (gyors megindulások, irányváltoztatások, térben történő gyors mozgás) - korosztályos házibajnokság, válogató verseny a diákolimpiára. Mérendő, hogy a diákok milyen állóképességi, gyorsasági, illetve gyorsasági állóképességi mutatókkal rendelkeznek, és a játékok közben hogyan alkalmazzák az egyéni taktikai, technikai megoldásokat.</p>
---	---

NYOLCADIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. EGYÉNI LABDÁS KOORDINÁCIÓFEJLESZTÉS	Óraszám: 11 óra
Előzetes tudás	Bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükséges sportágspecifikus technikai elemek ismerete, célszerű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A labdarúgásban releváns olyan sportágspecifikus mozgásminták, technikai elemek gyors, tudatos végrehajtása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek hatékony megoldásához szükségesek.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:		
<ul style="list-style-type: none"> - görgetések, húzások, tolások gyors mozgás közben a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel); - labdarúgás-specifikus ügyességfejlesztő gyakorlatok könnyű futball labdával, futballal, babzsákkal, lábtoll-labdával; - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül vagy egy pattanásból; - rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával; - kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. 		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:		
<ul style="list-style-type: none"> - rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel; - célba rúgások; - guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltoztatás; - különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas stb.); - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. 		
Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:		
<ul style="list-style-type: none"> - közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; - labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan; - labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok közepes és gyors, váltakozó sebességgel; - labdavezetések meghatározott útvonalakon és módon a játéktéren; - labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon a játéktér célzott kihasználásával, és a célfelületek által meghatározottan; - labdavezetések összekötve célszerű irány- és ritmusváltoztatással; - cselezések mozgásban lévő társakkal szemben; - rúgások közepes méretű (2-3 m széles) célfelületekre célozva; - egyéb labdaérzékelő gyakorlatok. 		
1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
Taktikai ismeretek:		
Egyéni labdás taktikai elemek:		
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. 		
Az egyéni labdás koordináció fejlesztés részeként, a tanári és a társak általi értékelések során a		

<p>tanuló elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a labdarúgáshoz szükséges mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni. A változatos környezeti hatások által felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit; önmagához viszonyítja fejlődését.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám: 8 óra
Előzetes tudás	Az együttműködésre és a támadó-védő kapcsolatokra alapuló viselkedésformák ismerete, a csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. Képes a támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltásra.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A kispályások, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának gyakorlása támadásban és védekezésben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben; - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - guruló labda rúgása közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és irányváltatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p>		
<p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A tanuló a labdarúgás támadó és védő játékhelyzeteinek gyakorlása során a társakkal való együttműködésben magabiztossá válik, és megéli, hogy jó (önbizalom-növelő) érzés, ha</p>		

erőfeszítést tesz, és a legtöbbet hozza ki a támadás és védekezés során a társakkal való együttműködésből taktikai értelemben.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Alakzatabontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KISJÁTÉKOK	Óraszám: 10 óra
Előzetes tudás	Jártasságszintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3 és 3:3 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megoldása kis játékokban. A játéktér labdarúgás-specifikus szélességi és mélységi kihasználása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- 3:3 elleni játékok;
- 4:1 elleni játékok;
- 4:2 elleni játékok;
- 4:3 elleni játékok;
- 4:4 elleni játékok;
- aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
- kiegészítő falfjátékosok bekapcsolásával;
- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);
- többkapus, különböző formájú és méretű területeken.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, gólszerzésnek a megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A szabályok elfogadása és betartása során a tanulók játék közben egyre inkább észreveszik a sportszerű és sportszerűtlen szituációkat. A tanulóknál ezáltal kialakul a társak jogosan eltérő igényeinek, szempontjainak önkéntelen, majd tudatos megélése és figyelembevétel.

Kulcsfogalmak fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok.
-------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám: 6 óra
--	--------------------	-------------------

Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.
-----------------------	---

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása nagyobb részben öntevékenyen, kevés tanári segítséggel, több szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok szabályainak módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.).

Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A játékkalkotás folyamatában a kreatív feladatmegoldások elősegítik, hogy a tanulók képesek legyenek megélni az örömteli kapcsolatokat a játék közvetítő szerepe által, valamint kialakul a felelősségük saját maguk és mások iránt, amelynek eredményeként megjelenik az önzetlen magatartás.

Kulcsfogalmak fogalmak	Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás, felelősség.
-------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám: 12 óra
--	--------------------	--------------------

Előzetes tudás	A 4+1 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és alap taktikai elmeinek ismerete. Játékhoz szükséges alapmozgások, a technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő végrehajtása.
-----------------------	---

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A 4+1 elleni taktikai elemek hatékonyabb, pontosabb, egyre gyorsuló végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai alapismeretek: A 4+1 létszámú mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). A tanuló az iskolai labdarúgás mozgásos feladatainak és játékhelyzeteinek végrehajtása során keresi azokat a helyzeteket, amely során önfeledten lehet jelen mozgás közben, ami hozzásegíti ahhoz, hogy megtapasztalja, megismerje, azonosítsa a flow élményt. Ebben az életkorban már szükséges a feladattudat kialakulása, a nehéz, kihívást jelentő feladatok megoldására irányuló törekvés is.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölny, kényszerítő, csapatrészek összejátéka, kapus, kapuelőtér.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	6. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám: 7 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Iskolai fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, kezdetben direkt tanári irányítással, majd egyre inkább közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG A korábban megismert technikai, taktikai ismeretek, feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.</p> <p>6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés.</p>		

<p>A tanuló az iskolai labdarúgáshoz kapcsolódóan keresi azokat a helyzeteket, ahol önfeledten lehet jelen mozgás közben, illetve ahol társaival megélhet hasonló élményeket. Ehhez kapcsolódóan tanári segítséggel, feladatának tudatában, felelősen és aktívan vesz részt a fesztivál jellegű foglalkozásainak tervezésében, szervezésében, lebonyolításában.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Fesztivál, körállomás, tematika, csapatkialakítás.
A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyamos végén	
<p>Egyéni labdás koordinációfejlesztés A tanuló váljon képessé a célfelület elérését és a játékhelyzet sikeres megoldását segítő labdás technikai elemek összetett játékhelyzetek közbeni hatékony végrehajtására.</p> <p>Kapcsolat a társsal, társakkal A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok A tanuló váljon képessé a játék közben tudatosan alakzatbontással és építéssel átlós segítségnyújtást kialakítani egy vagy két társával támadásban a labdás társának, illetve védekezésben a labdás ellenfelet megtámadó társának. Legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban egy lehetséges megoldás megtalálására</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé a kisjátékok, vagy a mérkőzésjátékok szabályait egy vagy két szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja ne változzon.</p> <p>Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé a 4+1 létszámú mérkőzésjátékok közben tudatosan alakzatépítéssel és bontással átlós segítségnyújtást kialakítani támadásban és védekezésben egyaránt. Továbbá legyen képes a mérkőzés alatt a támadó és védő szerepköröknek a folyamatos váltakozásának követésére és a szerepek folyamatos betöltésére.</p> <p>Fesztiválszervezés A tanuló váljon képessé tanári irányítás mellett a fesztivál állomásainak megtervezésére, megépítésére és az állomásokon történő önálló gyakorlásra.</p>	

A fejlesztés várt eredményei a 8. osztály végén

<p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és</p>
--

hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Gör-és gyorskorcsolyában versenyszabályok ismerete, társak segítése, védőfelszerelések fontossága. Alkalmazzon taktikai elemeket a jobb eredmények elérésében. Alapvető technikai elemek ismerete. Edzői utasítások betartása, melyek segítik az eredményességet.

Minimális követelményszint:

- tudjon folyamatosan, kitartóan futni 10-12 percig.
- ismerje a tanult sportágakat és szabályait
- tudjon 60 m-t lányok 10,6 mp alatt, fiúk 9,9 mp alatt lefutni
- kislabdával nekifutásból lányok 22 m-t, fiúk 28 m-t dobni
- tornából: előre-hátra gurulóátfordulást végezni, zsugorfejállásba megállni, futólagos kézállásba lendülni
- labdát vezetni egyenes és hullámvonalban, célba dobni, rúgni 10 m-ről
- korcsolyázni egyenes és hullámvonalban, fékezni, kanyarodni, megállni, hátrafelé korcsolyázni
- kötelet hajtani 40 mp-ig folyamatosan páros lábon szökdeléssel
- végezze el a Hungarofit és NETFIT teljesítménypróba feladatait legalább minimum szinten

KILENCEDIK-TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM

A sportiskola feladata az élsport utánpótlásbázisát jelentő versenysport támogatása, versenyzők kinevelése, kiválasztása, foglalkoztatása, versenyeztetése. A 14-18 éves, nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása, tervszerű képzésének megvalósítása, a külső egyesületekben sportoló tanulók számára lehetővé téve a tankötelezettség teljesítését, miközben maximálisan támogatja a sportolói életformát. Ehhez szükséges az egyesületi élet megszerettetése, a klubhűsége való nevelés.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A testnevelés tantárgy a 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 kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyéni 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 értéként 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 munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

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

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

KILENCEDIK-TIZEDIK ÉVFOLYAM

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött

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

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

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

A testnevelés tantárgy nagyon speciális helyet foglal el a tantárgyak sorában.

Nincs belőle dolgozat, de van belőle felmérés, bemutatás, ellenőrzés. Nincs belőle házi feladat, s így az órán kell megdolgozni, hogy ellenőrzéskor megfelelően teljesítsen a tanuló. Ehhez gyakran kínlni kell – ott és akkor! Ezáltal a tantárgy elnevezésének megfelelően – egyedülként a sok elnevezés között – **NEVELÉS is folyik minden órán. A „neveltség”-ben való gyarapodás nem biztos hogy mérhető stopper órával, mérőszalaggal vagy gólokban. Viszont ebben rejlik az egész tantárgynak a lényege!**

A testnevelés értékelése során a legfontosabb szempontok:

- **A tanuló önmagához viszonyított fejlődése:** tehát a teljes személyiség áll a központban. A változás nagyságának megállapításához a gyermek megismerésén, képességeiről való tájékozódáson keresztül vezet az út. A fejlődés lehet magatartásbeli, ismeretbeli és végső sorban a személyiség egészére vonatkozó.
- **A tanuló tanórai aktivitása:** azaz, hogy a tanuló saját képességeihez mérten egy-egy tanév végére mennyit fejlődött, és ennek érdekében mit tett a tanórán és tanórán kívül.
- **A tanult mozgások végrehajtása:** azaz a tanult ismeretanyag tanórai bemutatása, feladathelyzetben való alkalmazása.
- **Ismeretek:** szerek, eszközök nevei, szakkifejezések megértése, egyszerű szervezési formák megvalósítása
- **Mért sportági teljesítmények**

A tanulók fizikai képességeinek mérését a NETFIT és HUNGAROFIT teszt sorozattal végezzük. A felmérésként használt motorikus próbarendszerek, mint ösztönző rendszer kijelölik az változtatás útját, a képességek tökéletesítésének lehetőségét bizonyítva, s ez által a tanuló önbizalma is növekedik. Így a méréssel a teljes személyiség alakításához járulunk hozzá.

A testnevelésben mérhető teljesítmény ugyan átirható osztályzattá, de vannak olyan nevelési eredmények, amelyek nem, vagy csak nagyon nehezen számszerűsíthetők.

Ilyenek például:

- a tanulói aktivitásban lemérhető motiváltság növekedése,
- a fair play szabályainak betartása,
- a kooperáció,
- a versengés képességeinek pozitív irányú változása stb. Az alsó tagozatban pedig pontosan ezek a dominánsak, s kevésbé hangsúlyosak a képzési eredmények.

A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni. A tanulói munka értékelésében az "elégleges" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégleges" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni. Viszont alap elvárás, hogy legyen testnevelés felszerelése a tanulóknak.

A követelmény és értékelés összefüggése:

A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.

Az értékelés, osztályozás:

A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.

A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.

A tantervi követelmények működése:

A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.

Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak: A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc-izületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.

A tárgyi feltételek arányában igyekezzenek sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.

Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

KILENCEDIK ÉVFOLYAM ANGOL NYELVI ÉS MATEMATIKA TAGOZAT KORCSOLYA SPORTÁGGAL

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 3+2 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 3+2 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fitsségi tesztek	18		18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	+5	28
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	23		23
Sportjátékok	32		32
Testnevelési és népi játékok	17	-5	12
Önvédelmi és küzdősportok	21	-6	15
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	19		19
Úszás	17	-17	0
Korcsolya*	0	+23+10	33
Összes óraszám:	170		180

*Helyi intézményi kiemelt sportág a korcsolya

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus illetve fitsségi tesztek

ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;

- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szery gyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szery gyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszery gyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 28 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;

- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármásugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés,

előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 23 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékenység) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*

További tornaszerek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése

- Vetődések, átguggolások
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekevényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
 - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
 - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
 - Fordulatok állásban, guggolásban
 - Tarkóállási kísérletek segítséggel
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Felemáskorlátán:
 - Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
 - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
 - Vállátfordulás előre
 - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korlátán:
 - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
 - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
 - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
 - Felkarállás
 - Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
 - Lendület előre terpeszülésbe
 - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
- Nyújtón:
 - Alaplendület
 - Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
 - Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszúgrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

A gyógytestnevelés-órán ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 32 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez

- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
 - Emberelőnyös és létszámozonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
 - A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
 - Létszámozonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda:
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
 - Távolról érkező labda megjátékozása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
 - 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
- Labdarúgás:

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
 - A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
 - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
- Floorball
- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
 - Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
 - Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
 - Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
 - Labdatartást fejlesztő játékok
 - Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
 - Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
 - Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
 - Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
 - Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
 - Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgákszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása

- A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltóztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése

- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonytását 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, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
 - Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással
 - Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
- Karate
 - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
 - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
 - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
 - Oldalra rúgás és csapás technikája
 - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben

- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
 - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
 - A három- és 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 oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása
 - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
 - Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
 - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
 - Földharctechnikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
 - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédekek, karatetámadások kézzel és lábbal

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 megszerését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 19 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás,

- montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttábor
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.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

JAVASOLT MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően¹

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása

- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzóds, izomfeszítés, izomlazítás

KILENCEDIK ÉVFOLYAM
ANGOL NYELVI ÉS MATEMATIKA TAGOZAT
RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám 23+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		
<p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elindulások, - megállások, - lábemelések, - fordulások, - kisebb ugrások helyben. - leülések, felállások. - térd hajlítva, lábnyújtások előre, hátra, oldalra. - tárgyfelvétel, felugrások páros lábról térdhajlítással. - szerrel végzett gyakorlatok (pl.: ráülés labdára stb.) - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, - tárgyak átlépése előre- hátra, - tárgyak felszedése haladással. - páros gyakorlatok játékos formában. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, - tárgyak átlépése előre- hátra, - tárgyak felszedése haladással. - páros gyakorlatok játékos formában. 		

Jégen**Helyben:**

- térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással.(10db)
- labda felvétele a jégről, magastartás, majd visszahelyezése a jégre. (meghatározott időre 20mp/db. verseny jelleggel.)
- korcsolyával lépegetés (előre-hátra-balra-jobbra tanári karjelzésekre) Minél biztosabban, stabil egyensúlyi helyzetben oldja meg a feladatokat.

Elmozdulással végzett gyakorlatok:

- „A”-„B” pontok (bóják) távolsága 15m
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás, pontok megkerülésével.
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás pontoknál meg- állással, azok érintésével. (időre, hányszor teljesíti a távot /db.)
- „A-B-C-D-E” pontokhoz korcsolyázás, ott tárgyak felvétele a jégről és összegyűjtése „E” pontba.(időre/db.)
- Jégre fektetett karikák (10db) átlépése előrekorcsolyázás közben.
- labdavezetés lábbal, szabadon, kötetlen formában, játékos jelleggel 3x1perc. Minél gyorsabb, pontosabb legyen a feladatmegoldás.

Játékos mozgásformák:

- páros gyakorlatok,
- társ tolása előre, hátra
- különböző szerek eljuttatása egyik pontról a másikra
- társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása
- gyors felülések, leülések jelre versenyszerűen
- a fogójátékok különböző formái.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Elindulások, elmozdulással végzett gyakorlatok, páros gyakorlatok, statikus gyakorlatok.

Minimum követelményszint:

- tudjon folyamatosan futni 12 percig
- tudjon 15 gimnasztikai gyakorlatot elmondani, bemutatni, levezetni
- távolugrásban ugorjanak a/ lányok 3 m-t, fiúk 4 m-t/ helyes technikával
- kislabdahajtásban tudjon nekifutás után, keresztlépésből, helyes technikával /lányok 25 m-t, fiúk 35 m-t/ dobni
- ismerje és mutassa be 2 sportjáték menetét és szabályait
- fusson 60 m-t, térdelő rajttal való indulással /lányok 10 mp, fiúk 9 mp-alatt/
- tornából állítson össze és mutasson be 6 féle gyakorlatelemből álló mozgás-sort
- tudjon egyenes és hullám vonalban korcsolyázni, megindulni, megállni, kanyarodni
- a Hungarofit felmérés anyagának minimum szinten történő teljesítése

KILENCEDIK ÉVFOLYAM
ANGOL NYELVI ÉS MATEMATIKA TAGOZAT
LABDARÚGÁS SPORTÁGGAL

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 3+2 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 3+2 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	18		18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	+5	28
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	23		23
Sportjátékok	32		32
Testnevelési és népi játékok	17	-5	12
Önvédelmi és küzdősportok	21	-6	12
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	19		15
Úszás	17	-17	0
Labdarúgás*	0	+30+10	40
Összes óraszám:	170		180

*Helyi intézményi kiemelt sportág a labdarúgás.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus illetve fittségi tesztek

ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása

- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 28 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénnytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:

- Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 23 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékenység) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*

További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átuggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
 - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
 - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
 - Fordulatok állásban, guggolásban

- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Felemáskorlátan:
 - Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
 - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
 - Vállátfordulás előre
 - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korlátan:
 - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
 - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
 - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
 - Felkarállás
 - Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
 - Lendület előre terpeszülésbe
 - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
- Nyújtón:
 - Alaplendület
 - Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
 - Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása

- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

A gyógytestnevelés-órán ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 32 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségi szinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikus változó helyzetű, típusú és méretű célterületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiakonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócserek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda:
- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
 - Emberelőnyös és létszámonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
 - A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
 - Létszámonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda:
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
 - 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
- Labdarúgás:
- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogósos védekezés alkalmazása a játékban
 - A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
 - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
- Floorball
- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban

- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltóztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezülő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Néptánc – szabadon választható

- Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése
- Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a táncház szerepe
- A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés-órak keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyágát 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, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
 - Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással
 - Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
- Karate
 - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
 - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
 - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
 - Oldalra rúgás és csapás technikája
 - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
 - Alap védekező technikák ellentámadásokkal
 - Az egy- és háromlépéses alapküzdő mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
 - A három- és ötlépéses alapküzdő 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 oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása
 - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással

- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
 - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
 - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
 - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédekek, karatetámadások kézzel és lábbal

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 önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 15 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervék önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor
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 üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

JAVASOLT MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően²
TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készség szinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készség szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása

- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzódás, izomfeszítés, izomlazítás

KILENCEDIK-TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Az iskolai labdarúgás kerettanterv 9-12. évfolyamokon történő alkalmazása feltételezi, hogy a programban részt vevő tanulók az ezt megelőző iskolafokokon (különösen 5-8. évfolyamokon) már elsajátították a labdarúgáshoz kapcsolódó ismeret, képesség és attitűd elemeket. Ennek hiányában a kerettanterv 9-12. évfolyamokon első alkalommal történő megvalósítása fokozott előkészítést és a tanulók felzárkóztatását igényli. Ebben az esetben ajánlott, hogy a 9-10. évfolyamokon kerüljön beépítésre 14 olyan előkészítő óra, amelyeket javasolt az 5-8. évfolyamokon megjelenő egyes alapvető tartalmak, így különösen a „Kisjátékok”, valamint a „Fesztiválszervezés” tematikai egységek feldolgozására fordítani.

9-12. évfolyamokon a tanuló alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi tudása továbbfejlesztésére. Az iskolai labdarúgás ebben az életszakaszban hatékony eszköze lehet a civilizációs betegségek elleni küzdelemnek, az inaktív életmód megelőzésének. A tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására, mindezeket képes az iskolai labdarúgás szellemiségében, annak formai keretében megjeleníteni.

A köznevelés kimeneti szakaszához közeledve az iskolai labdarúgás esetében is tudatosan tervezett módon megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabályorientált, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás.

Az évfolyamszakasz végén - amely az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető - előtérbe lép a pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra, ezen belül az iskolai labdarúgás filozófián alapuló labdarúgás kapcsolatrendszerét, értékeit, felhasználhatóságát, a testi és a lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét. Az alapvető, egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása ebben az életkorban már tudatosan történik.

Ebben az életkorban az iskolai labdarúgás taktikai repertoárja megegyezik a professzionális labdarúgás taktikai alapjaival. A tanulók képessé válnak az ismereteik alapján a játék közben a legmagasabb taktikai igényeket kielégítő játékot játszani. Az iskolai labdarúgás filozófiájának megfelelően a játék szeretetéért történő játékot részesítik előnyben, miközben szurkolóként értik a professzionális labdarúgás pályán történő eseményeit, azt, hogy mi miért történik a játék közben, így egy professzionális labdarúgó mérkőzés megtekintése nagyobb élvezetet és örömforrást tud nyújtani. Mivel a tanulók már rendelkeznek az egész életen át alkalmazható labdarúgás specifikus technikai és taktikai tudással, tapasztalattal, képesek az iskolai labdarúgás filozófiáját környezetükben képviselni, önállóan játékot szervezni.

A tanulók által szervezett, lebonyolított fesztivál jellegű foglalkozások keretét biztosítanak az új tudás és készségek megszerzésének, feldolgozásának és beépítésének. Ennek birtokában a tanulók egyre nagyobb önállóság mellett fejlesztik azon képességeiket, melyekkel a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építenek annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában fel tudják használni.

KILENCEDIK ÉVFOLYAM ANGOL NYELVI ÉS MATEMATIKA TAGOZAT LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám 6 óra
--	-----------------------------------	------------------

Előzetes tudás	A kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának ismerete és alap szintű alkalmazása támadásban és védekezésben.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának taktikailag hatékony alkalmazása támadásban és védekezésben.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:	
<ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele haladással, különböző kiinduló helyzetekből. 	
Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, passzgyakorlatok:	
<ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - a társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból gyors ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben helyben és haladással (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban különböző célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel. 	
Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.	
Alapszerelés szemből, megelőző szerelés, lövés és passz akadályozásának feladatai.	
1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Taktikai ismeretek:	
Egyéni labdás taktikai elemek:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. 	
Társas taktikai elemek:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). 	
A tanuló a labdarúgás közben felmerülő saját és társas problémák megoldására, az ellentmondásos helyzetek, etikai dilemmák ütköztetésére tudatosan odafigyel, kialakult technikákkal, gyakorlattal rendelkezik. Felismeri, betartja és esetenként alakítja a személyi és tárgyi környezet megóvásával kapcsolatos szabályokat, ennek okán a vitás szituációk megoldása egyre kevésbé igényli a pedagógus beavatkozását.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Megelőző szerelés, területváltás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KISJÁTÉKOK	Óraszám 12 óra
Előzetes tudás	Jártasság szintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3; 3:3 és a 4:4 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai:	Az öt támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 3:3 elleni játékok; 4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok; 4:4 elleni játékok; 5:3 elleni játékok; 5:4 elleni játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktív védővel szemben, 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel; - labdabirtoklás, labdabirtoklás-váltás aktív védővel, védőkkel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel; - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával; - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok, negyedpályák); - többkapus, különböző formájú és méretű területeken. <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása. <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>Ebben az életkorban a versengő magatartás megfelelő fejlesztés mellett túlmutat a társak „legyőzésén”. A tanuló bonyolult játékhelyzetekben zajló versengő és együttműködő helyzetek között célszerűen tesz különbséget. Ennek alapján előtérbe kerül a versengés önfejlesztést fokozó aspektusa, amelynek eredményeként - központi célként - az önfejlődés kerül a középpontba, amely optimális esetben a közösségi célok elérését is segíti.</p>		

Kulcsfogalmak fogalmak	Labdabirtoklás-váltás, negyedpálya, hosszanti tengely.
-------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám 5 óra
--	---------------------------	-------------------------

Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló, alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.
-----------------------	--

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása majdnem teljesen öntevékenyen, több, taktikailag releváns szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények

3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerezés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások;
- taktikai helyzetek.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás);
- a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás).

A tanulók a bonyolultabb játékhelyzetek, feladatok megoldása során célszerűen, hatékonyan irányítják figyelmüket a különböző feladat-összetevőkre, azok között gyorsan váltanak. A figyelem megosztásának képessége összetett figyelmet és fókuszváltást igénylő gyakorlatokkal fejleszthető.

Kulcsfogalmak fogalmak	Összetett figyelem, figyelemmegosztás
-------------------------------	---------------------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám 11 óra
--	---------------------------	--------------------------

Előzetes tudás	Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok szabályainak és taktikai elmeinek ismerete. A játékhoz szükséges specifikus mozgások, technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő végrehajtása.
-----------------------	--

A tematikai egység nevelési-	Az 5:5 és 6:6 elleni taktikai elemek hatékony, pontos végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
-------------------------------------	---

fejlesztési céljai:	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
4+1 vagy 5+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal. Különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötésekkel, szabálmódosításokkal:	
<ul style="list-style-type: none"> - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja. 	
4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Taktikai ismeretek:	
Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). 	
Ebben az életkorban a tanulók tartósan képesek figyelembe venni mások szándékait, véleményét, vágyait a közös célok elérése érdekében. A labdarúgás során kialakuló játékhelyzetekben fontos számukra az ellenfél tisztelete, törekszenek a csoportkonszenzus elősegítésére, valamint segítik, serkentik mások részvételét a játéktevékenységek során.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Szabálytörténet, iskolai labdarúgás filozófia, labdarúgás-sportágtörténet

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám 7 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, kevés direkt tanári irányítással, javarészt közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
A korábban megismert kis-, kreatív- és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.		
5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés.		
A tanuló megtapasztalja, hogy autonómiájának hiányában a feladatok jelentős mértékben vagy teljesen elveszítik lelkesítő jellegüket, így nehezebben lesz majd képes azokat megoldani. Ezen alapulva a fesztivál jellegű foglalkozások során megélt autonómia és a sport általi közös élmény motiváló hatásának igénye a szabadidőben is állandó, belső motiváción alapuló tényezővé válik.		

Kulcsfogalmak fogalmak	Egész életen át tartó tanulás, egészségtudatos, aktív életvitel.
A fejlesztés várt eredményei a 9. osztály végére	
<p>Kapcsolat a társakkal A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok A tanuló váljon képessé a játék közben tudatosan átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban több lehetséges megoldás megtalálására.</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja ne változzon.</p> <p>Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé a mérkőzés közben tudatosan a pálya bármelyik területén alakzatépítéssel és -bontással átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Továbbá legyen képes a mérkőzés közben a pálya bármely területén a támadó és védő szerepkör váltásának követésére és a szerepek folyamatos betöltésére.</p> <p>Fesztiválszervezés A tanuló váljon képessé önállóan a fesztivál állomásainak megtervezésére, megépítésére, az állomásokon lévő feladatok levezénylésére.</p>	

**KILENCEDIK ÉVFOLYAM
TESTNEVELÉS TAGOZAT
KORCSOLYA SPORTÁGGAL**

Témakör neve	Helyi tanterv heti óraszám: 4(+1) óra
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	13
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	19
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	19
Sportjátékok	26
Testnevelési és népi játékok	12
Önvédelmi és küzdősportok	10
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	14
Úszás	0
Korcsolya*	31
Összes óraszám:	144

*Helyi intézményi kiemelt sportág a korcsolya

A testnevelés tantárgy óraszámába 9. évfolyamon beépül a Sporttörténet tantárgy, ezért valósítható meg a 4(+1)-es óraszámú struktúra.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek

ÓRASZÁM: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása

- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 19 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Az atlétika sportágtörténetének, világcúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztelő futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
 - Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajtás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajtás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 19 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására;

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

Tornasz(er)ek) választásánál figyelembe vesszük a helyi lehetőségeket, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Felemáskorláton:
- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
- Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
- Felugrás támaszba és függésbe
- Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Vállátfordulás előre
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
 - Korláton:
- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Felkarállás
- Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
- Lendület előre terpeszülésbe
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
 - Nyújtón:
- Alaplendület
- Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszgrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltogatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság
A gyógytestnevelés órán ismerjék meg a tanulók az aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 26 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)

- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
 - Kosárlabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
 - Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
 - A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
 - Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal
 - Röplabda:
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
 - 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
 - Labdarúgás:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
 - A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez

- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepatintott labdával
 - Floorball
- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lött labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikus változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezülő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban

- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával

- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyosságát 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
 - A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
 - Karate
 - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
 - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
 - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
 - Oldalra rúgás és csapás technikája
 - Rúgás- és ütőkombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
 - Alap védekező technikák ellentámadásokkal
 - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
 - A három- és 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 oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása
- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
 - Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharc technikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karate védekek, karate támadások kézzel és lábbal

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 mozgató szervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (sielés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása

- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

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.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően³

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségi szinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségi szinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségi szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzóds, izomfeszítés, izomlazítás

**KILENCEDIK ÉVFOLYAM
TESTNEVELÉS TAGOZAT
RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám 21+10 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen. A saját teljesítmény értékelése. Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése. Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		
<p>Jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elindulások, - megállások, - lábemelések, - fordulások, - kisebb ugrások helyben. - leülések, felállások. - térd hajlítva, lábnyújtások előre, hátra, oldalra. - tárgyfelvétel, felugrások páros lábról térdhajlítással. - szerrel végzett gyakorlatok (pl.: ráülés labdára stb.) - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, - tárgyak átlépése előre- hátra, - tárgyak felszedése haladással. - páros gyakorlatok játékos formában. <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással végzett játékos gyakorlatok, - lépegetések előre- hátra, - lépegetések oldalra, - tárgyak kerülése, - tárgyak átlépése előre- hátra, - tárgyak felszedése haladással. - páros gyakorlatok játékos formában. 		

Jégen**Helyben:**

- térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással.(10db)
- labda felvétele a jégről, magastartás, majd visszahelyezése a jégre. (meghatározott időre 20mp/db. verseny jelleggel.)
- korcsolyával lépegetés (előre-hátra-balra-jobbra tanári karjelzésekre) Minél biztosabban, stabil egyensúlyi helyzetben oldja meg a feladatokat.

Elmozdulással végzett gyakorlatok:

- „A”-„B” pontok (bóják) távolsága 15m
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás, pontok megkerülésével.
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás pontoknál meg- állással, azok érintésével. (időre, hányszor teljesíti a távot /db.)
- „A-B-C-D-E” pontokhoz korcsolyázás, ott tárgyak felvétele a jégről és összegyűjtése „E” pontba.(időre/db.)
- Jégre fektetett karikák (10db) átlépése előrekorcsolyázás közben.
- labdavezetés lábbal, szabadon, kötetlen formában, játékos jelleggel 3x1perc. Minél gyorsabb, pontosabb legyen a feladatmegoldás.

Játékos mozgásformák:

- páros gyakorlatok,
- társ tolása előre, hátra
- különböző szerek eljuttatása egyik pontról a másikra
- társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása
- gyors felülések, leülések jelre versenyszerűen
- a fogójátékok különböző formái.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Elindulások, elmozdulással végzett gyakorlatok, páros gyakorlatok, statikus gyakorlatok.

Minimum követelményszint:

- tudjon folyamatosan futni 12 percig
- tudjon 15 gimnasztikai gyakorlatot elmondani, bemutatni, levezetni
- távolugrásban ugorjon a/ lányok 3 m-t, fiúk 4 m-t/
- kislabdahajításban tudjon nekifutás után, keresztlépésből, helyes technikával/lányok 25 m-t, fiúk 35m-t/ dobni
- ismerje és mutassa be 2 sportjáték menetét és szabályait
- fusson 60 m-t, térdelő rajttal való indulással /lányok 10 mp, fiúk 9 mp-alatt/
- tornából állítson össze és mutasson be 6 féle gyakorlatelemből álló mozgássort
- tudjon egyenes és hullám vonalban korcsolyázni, megindulni, megállni, kanyarodni
- a Hungarofit felmérés anyagának minimum szinten történő teljesítése

TIZEDIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 5 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	14	+2	16
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	+9	27
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	18	+2	20
Sportjátékok	26	+4	30
Testnevelési és népi játékok	13		13
Önvédelmi és küzdősportok	17	-7	10
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	14		14
Úszás	14	-14	0
Korcsolya/Labdarúgás*	0	40+10	50
Összes óraszám:	170		180

*Helyi intézményi kiemelt sportág a korcsolya/labdarúgás

A sporttörténet a 9. évfolyamon kerül be a helyi tantervbe az óraháló alapján, így 10. évfolyamon már nincs, azt az óraszámot a többi témakörhöz adjuk.

A testnevelés elmélet és edzéselmélet sportspecifikus tantárgyak pedig nem épülnek bele a testnevelésbe, hanem külön óraszámot kapnak.

Választható 10 óra

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek

ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 27 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskéesség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
 - Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajtás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajtás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

Tornaszer(ek) választásánál figyelembe vesszük a helyi lehetőségeket, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

Lányoknak:

– Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

– Felemáskorláton:

- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
- Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
- Felugrás támaszba és függésbe
- Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

– Gyűrűn:

- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Vállátfordulás előre
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

– Korláton:

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Felkarállás
- Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
- Lendület előre terpeszülésbe
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

– Nyújtón:

- Alaplendület
- Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszgrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság
A gyógytestnevelés órán ismerjék meg a tanulók az aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségi szinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)

- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
 - Kosárlabda:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
 - Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
 - A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
 - Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
 - Röplabda:
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
 - 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
 - Labdarúgás:
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
 - A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez

- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepatintott labdával
 - Floorball
- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltotatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 13 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikus változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltotatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezülő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban

- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok

- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
- A gerincoszlop mozgékonytását 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
- A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
 - Karate
- Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
- Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
- Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
- Oldalra rúgás és csapás technikája
- Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
- Az egy- és háromlépéses alapküzdő mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
- A három- és ötlépéses alapküzdő 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 oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása

- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
 - Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharc technikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karate védekek, karate támadások kézzel és lábbal

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 mozgató szervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, mountain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

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 teljesítőképeség 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.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően⁴

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés

- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzóds, izomfeszítés, izomlazítás

**TIZEDIK ÉVFOLYAM
RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA**

Tematikai egység	Korcsolya feladatmegoldások	Óraszám 40+10 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert korcsolya mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korcsolya mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapokban.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Szárazföldön:</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <p>- álló helyben végzett imitációs gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - statikus imitáció karmunkával - statikus testsúlyáthelyezés - lábnyújtás oldalra, hátra - csípő dőlésből kilépés karmunkával - komplett imitációs gyakorlatok helyben - karmunka és lábmunka összehangolásával végzett gyakorlatok - kis felugrásokkal végzett speciális imitációs gyakorlatok bal-, illetve jobb lábról - pozíciószökdelés helyben - pozíciószökdelés bal, és jobb lábon - egylábás imitációs szökdelések - kilépések oldalra, támadó állások - kézi szerekekkel, eszközökkel végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok. - kötéllel végzett kanyarteknikai gyakorlatok - gumikötéllel végzett egyenes és kanyarteknikai gyakorlatok - nyújtó, lazító, stretching gyakorlatok - súlyzós erőfejlesztés <p>Helyváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futások különböző lépéshosszal, különböző sebességekkel. - futások nehezített körülmények között. (dombra futások, lejtőfutások, stb.) - ugrások imitációval egybekötve egy lábon, két lábon, erősítőszökdelések szereken (zsámolyok, szekrények, stb.) - speciális gumikötéllel végzett erősítő gyakorlatok - fogó- és futójátékok különbözőfajtái <p>Jégen:</p> <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <p>- korcsolyában végzendő imitációs gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lábnyújtások oldalra, hátra - testsúlyáthelyezések - csípő döntésből kilépések oldalra <p>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplex mozgások elsajátítása, gyakorlása - speciális gyorskorcsolyázó iskolagyakorlatok: különböző él helyzetekkel - csúszások két lábon, egy lábon - lökések haladással - ugrások oldalra - komplett egyenes, éskanyarteknikai elemek: - testsúlyáthelyezések, - váll, karok, csípő, és lábak mozgásdinamikája és technikája, 		

- lökések, csúszások gyakorlása

Játékos mozgásformák:

- páros gyakorlatok,
- társ tolása előre, hátra
- társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása
- váltó gyakorlatok gyakorlása

Ismeretek:

Tudatosuljanak, és szilárduljanak az alapvető-, valamint az összetett mozgásformák is.

A speciális sportági gyakorlatokhoz szükséges erőnlét fejlesztése speciális kondicionáló gyakorlatokkal.

A tanult technikai és taktikai elemek versenykörülmények között történő alkalmazása. Legyen önálló elképzelésük a versenytaktika tekintetében

Személyiségfejlesztés:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.

A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.

Kulcsfogalmak

Versenyszabályok ismerése.

TIZEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának ismerete és alap szintű alkalmazása támadásban és védekezésben.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai:	A kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának taktikailag hatékony alkalmazása támadásban és védekezésben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - a társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele haladással, különböző kiinduló helyzetekből. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, passzgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - a társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból gyors ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben helyben és haladással (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban különböző célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, megelőző szerelés, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p>		
<p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>A tanuló a labdarúgás közben felmerülő saját és társas problémák megoldására, az ellentmondásos helyzetek, etikai dilemmák ütköztetésére tudatosan odafigyel, kialakult technikákkal, gyakorlattal rendelkezik. Felismeri, betartja és esetenként alakítja a személyi és</p>		

tárgyi környezet megóvásával kapcsolatos szabályokat, ennek okán a vitás szituációk megoldása egyre kevésbé igényli a pedagógus beavatkozását.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Megelőző szerelés, területváltás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KISJÁTÉKOK	Óraszám 14 óra
Előzetes tudás	Jártasság szintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3; 3:3 és a 4:4 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az öt támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

- 1:1 elleni játékok;
2:1 elleni játékok;
2:2 elleni játékok;
3:1 elleni játékok;
3:2 elleni játékok;
3:3 elleni játékok;
4:1 elleni játékok;
4:2 elleni játékok;
4:3 elleni játékok;
4:4 elleni játékok;
5:3 elleni játékok;
5:4 elleni játékok:
- aktív védővel szemben, 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel;
 - labdabirtoklás, labdabirtoklás-váltás aktív védővel, védőkkel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
 - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
 - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok, negyedpályák);
 - többkapus, különböző formájú és méretű területeken.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
 - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.
- A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
 - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
 - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
 - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
 - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás);
 - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás).

Ebben az életkorban a versengő magatartás megfelelő fejlesztés mellett túlmutat a társak

„legyőzésén”. A tanuló bonyolult játékhelyzetekben zajló versengő és együttműködő helyzetek között célszerűen tesz különbséget. Ennek alapján előtérbe kerül a versengés önfejlesztést fokozó aspektusa, amelynek eredményeként - központi célként - az önfejlődés kerül a középpontba, amely optimális esetben a közösségi célok elérését is segíti.	
Kulcsfogalmak fogalmak	Labdabirtoklás-váltás, negyedpálya, hosszanti tengely.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló, alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása majdnem teljesen öntevékenyen, több, taktikailag releváns szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások; - taktikai helyzetek. <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>A tanulók a bonyolultabb játékhelyzetek, feladatok megoldása során célszerűen, hatékonyan irányítják figyelmüket a különböző feladat-összetevőkre, azok között gyorsan váltanak. A figyelem megosztásának képessége összetett figyelmet és fókuszváltást igénylő gyakorlatokkal fejleszthető.</p>		
Kulcsfogalmak fogalmak	Összetett figyelem, figyelemmegosztás	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám 15 óra
--	---------------------------	---------------------------

Előzetes tudás	Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok szabályainak és taktikai elmeinek ismerete. A játékhoz szükséges specifikus mozgások, technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő végrehajtása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az 5:5 és 6:6 elleni taktikai elemek hatékony, pontos végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 4+1 vagy 5+1 létszámú kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal. Különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötésekkel, szabálmódosításokkal: - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok játék helyzeteinek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). Ebben az életkorban a tanulók tartósan képesek figyelembe venni mások szándékait, véleményét, vágyait a közös célok elérése érdekében. A labdarúgás során kialakuló játék helyzetekben fontos számukra az ellenfél tisztelete, törekszenek a csoportkonszenzus elősegítésére, valamint segítik, serkentik mások részvételét a játéktevékenységek során.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Szabálytörténet, iskolai labdarúgás filozófia, labdarúgás-sportágtörténet

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám 9 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, kevés direkt tanári irányítással, javarészt közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG A korábban megismert kis-, kreatív- és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		

<p>A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés.</p> <p>A tanuló megtapasztalja, hogy autonómiájának hiányában a feladatok jelentős mértékben vagy teljesen elveszítik lelkesítő jellegüket, így nehezebben lesz majd képes azokat megoldani. Ezen alapulva a fesztivál jellegű foglalkozások során megélt autonómia és a sport általi közös élmény motiváló hatásának igénye a szabadidőben is állandó, belső motiváción alapuló tényezővé válik.</p>	
Kulcsfogalmak fogalmak	Egész életen át tartó tanulás, egészségtudatos, aktív életvitel.
A fejlesztés várt eredményei a 10. osztály végén	
<p>Kapcsolat a társsal, társakkal</p> <p>A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok</p> <p>A tanuló váljon képessé a játék közben tudatosan átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban több lehetséges megoldás megtalálására.</p> <p>Kreatív játékok</p> <p>A tanuló váljon képessé a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja ne változzon.</p> <p>Mérkőzésjátékok</p> <p>A tanuló váljon képessé a mérkőzés közben tudatosan a pálya bármelyik területén alakzatépítéssel és -bontással átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Továbbá legyen képes a mérkőzés közben a pálya bármely területén a támadó és védő szerepkör váltásának követésére és a szerepek folyamatos betöltésére.</p> <p>Fesztiválszervezés</p> <p>A tanuló váljon képessé önállóan a fesztivál állomásainak megtervezésére, megépítésére, az állomásokon lévő feladatok levezénylésére.</p>	

Minimum követelményszint:

- tudjon folyamatosan futni 12 percig
- tudjon 15 gimnasztikai gyakorlatot elmondani, bemutatni, levezetni
- távolugrásban ugorjon a/ lányok 3 m-t, fiúk 4 m-t/
- kislabdahajtásban tudjon nekifutás után, keresztlépésből, helyes technikával /lányok 25 m-t, fiúk 40m-t/ dobni
- ismerje és mutassa be 2 sportjáték menetét és szabályait
- fusson 60 m-t, térdelő rajttal való indulással /lányok 10 mp, fiúk 9 mp-alatt/
- tornából állítson össze és mutasson be 6 féle gyakorlatelemből álló mozgás-sort
- tudjon egyenes és hullám vonalban korcsolyázni, megindulni, megállni, kanyarodni
- végezze el a Hungarofit felmérés anyagot minimális szinten

TIZENEGYEDIK-TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosan a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágat válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszerait felhasználva az egészséget értékékként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

TIZENEGYEDIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv óraszám (heti óraszám: 5 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	12	+2	14
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	22	+9	31
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	22	+2	24
Sportjátékok	28		28
Testnevelési és népi játékok	7		7
Önvédelmi és küzdősportok	16	-6	10
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	13	+3	16
Úszás	14	-14	0
Sport és szervezetei	18	-18	0
Sportegészségtan	18	-18	0
Korcsolya/Labdarúgás*	0	40+10	50
Összes óraszám:	170		180

*Helyi intézményi kiemelt sportág a korcsolya/labdarúgás.

A Sport és szervezetei és a Sportegészségtan sportspecifikus tantárgyak nem épülnek bele a testnevelésbe, hanem külön óraszámot kapnak, az óraszámot a többi témakörhöz adjuk.

Választható 10 óra

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órara szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 31 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskéesség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármásugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
 - Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajtás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajtás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 24 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

Tornasz(er)ek) választásánál figyelembe vesszük a helyi lehetőségeket, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átuggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:

- Érintőjárás; hármal lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Felemáskorláton:
 - Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
 - Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Vállátfordulás előre
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
 - Korláton:
 - Terpeszlés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
 - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
 - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
 - Felkarállás
 - Gurulás előre terpeszlésből terpeszlésbe
 - Lendület előre terpeszlésbe
 - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
 - Nyújtón:
 - Alaplendület
 - Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
 - Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszgrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság
A gyógytestnevelés órán ismerjék meg a tanulók az aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 28 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségi szinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5-7 fő/capat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusán változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

– Kézilabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

– Kosárlabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Emberelőnyös és létszámonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
- Létszámonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

– Röplabda:

- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
- 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal

– Labdarúgás:

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása játékban
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

– Floorball

- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatabontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 7 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikus változó méretű, alakú játéktérleten a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játéktérlet felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktérlet határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
- A gerincoszlop mozgékonytűzét 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: könyökelütéssel, kibújással
- Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
- A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
 - Karate
- Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
- Az alapvető karateütések technikájának 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, jártasságszintű elsajátítása helyben
- Oldalra rúgás és csapás technikája
- Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
- Az egy- és háromlépéses alapküzdő mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
- A három- és ötlépes alapküzdő 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 oldalra rúgás védelmi technikáinak jártasságszintű elsajátítása
- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással

- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
 - Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharc technikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karate védekek, karate támadások kézzel és lábbal

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 mozgató szervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor
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 üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően⁵

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készség szinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készség szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzódás, izomfeszítés, izomlazítás

**TIZENEGYEDIK ÉVFOLYAM
RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA**

Tematikai egység	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám 40+10 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert korcsolya mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korcsolya mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapokban.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeges mozgást előkészítő, bemelegítő- és rávezető gyakorlatok - gimnasztikai gyakorlatok - imitációs gyakorlatok - különböző futóiskolai gyakorlatok, - plyometriás és speciális szökdelő gyakorlatok - játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyben végzett imitációs gyakorlatok - komplett imitáció karmunkával - helyben szökdeléssel végzett imitációk - páros lábon - bal, jobb lábon végzett plyometriás szökdelések - váltott lábú szökdelések - imitációs szökdelések különböző lábtartásokkal - has- hátizom erősítése, különböző felületek, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések). - nyújtó, lazító stretching gyakorlatok - súlyzós erőfejlesztés <p>Helyváltoztatásokkal végzett képességfelmérő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futások különböző lépéshosszal, és különböző sebességekkel - szökdelő gyakorlatok - szökdelő gyakorlatok különböző eszközök felett - imitációs lépések, imitációs szökdelések - imitációs ugrások - plyometriás ugrások haladással - fogójátékok különböző fajtái amelyek a gyors irányváltoztatást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő. - ritmusfutások - rajt gyakorlatok, hirtelen megindulások - súlyzóval végzett szökdelések, lépések <p>Helyben végzett gyakorlatok jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportág specifikus gyakorlatok - egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása - rajttechnikák - versenyszituációk modellezése - pozícióban állások, - lábemelések, - fordulások, - kisebb ugrások helyben, balra - jobbra egy lábon - felugrások pozícióból pozícióba, páros lábba, bal-jobb lábba, fordulatokkal; - imitációs szökdelések oldalra Helyváltoztatással végzett gyakorlatok: 		

- komplex egyenes, és kanyartechnikai elemek gyakorlása külön-külön, majd ezek összekötése;
- versenyszituációs játékok
- az elsajátított technikai, és taktikai elemek versenyszituációban való alkalmazása
- sportág specifikus terhelések adagolása Aerob, anaerob, laktacid, alaktacid típusú terhelések.

Taktikai elemek:

- bonyolultabb előzési elemek, a pozíció megtartásának taktikája;
- versenytaktikák gyakorlása versenyszituációk kialakításával.

Játékos mozgásformák:

- helyváltatással végzett játékos gyakorlatok
- átugrások tárgyak felett,
- gyors megindulások, megállások,
- szlalom korcsolyázás tárgykerülésekkel,
- csúszások egy lábon, és guggolásban
- csúszás közben átugrások bal- és jobb lábra is;
- korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás
- váltóversenyek

Kulcsfogalmak	Versenyszabályok ismerése.
----------------------	----------------------------

TIZENEGYEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kispályások, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának ismerete és alap szintű alkalmazása támadásban és védekezésben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A kispályások, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának taktikailag hatékony alkalmazása támadásban és védekezésben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele haladással, különböző kiinduló helyzetekből. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, passzgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - a társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból gyors ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben helyben és haladással (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, megelőző szerelés, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p>		
<p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>A tanuló a labdarúgás közben felmerülő saját és társas problémák megoldására, az ellentmondásos helyzetek, etikai dilemmák ütköztetésére tudatosan odafigyel, kialakult technikákkal, gyakorlattal rendelkezik. Felismeri, betartja és esetenként alakítja a személyi és tárgyi környezet megóvásával</p>		

kapcsolatos szabályokat, ennek okán a vitás szituációk megoldása egyre kevésbé igényli a pedagógus beavatkozását.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Megelőző szerelés, területváltás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KISJÁTÉKOK	Óraszám 14 óra
Előzetes tudás	Jártasság szintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3; 3:3 és a 4:4 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az öt támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

- 1:1 elleni játékok;
2:1 elleni játékok;
2:2 elleni játékok;
3:1 elleni játékok;
3:2 elleni játékok;
3:3 elleni játékok;
4:1 elleni játékok;
4:2 elleni játékok;
4:3 elleni játékok;
4:4 elleni játékok;
5:3 elleni játékok;
5:4 elleni játékok;
- aktív védővel szemben, 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel;
 - labdabirtoklás, labdabirtoklás-váltás aktív védővel, védőkkel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
 - kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
 - szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok, negyedpályák);
 - többkapus, különböző formájú és méretű területeken.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
 - a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása.
- A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
 - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
 - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
 - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
 - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás);
 - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás).

Ebben az életkorban a versengő magatartás megfelelő fejlesztés mellett túlmutat a társak

„legyőzésén”. A tanuló bonyolult játékhelyzetekben zajló versengő és együttműködő helyzetek között célszerűen tesz különbséget. Ennek alapján előtérbe kerül a versengés önfejlesztést fokozó aspektusa, amelynek eredményeként - központi célként - az önfejlődés kerül a középpontba, amely optimális esetben a közösségi célok elérését is segíti.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdabirtoklás-váltás, negyedpálya, hosszanti tengely.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KREATÍV JÁTÉKOK	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása teljesen öntevékenyen, több, taktikailag releváns szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerzés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások; - taktikai helyzetek. <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.</p> <p>Taktikai ismeretek: A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>A tanulók a bonyolultabb játékhelyzetek, feladatok megoldása során célszerűen, hatékonyan irányítják figyelmüket a különböző feladat- összetevőkre, azok között gyorsan váltanak. A figyelem megosztásának képessége összetett figyelmet és fókuszváltást igénylő gyakorlatokkal fejleszthető.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Összetett figyelem, figyelemmegosztás.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK	Óraszám 15 óra

Előzetes tudás	Az 5:5 és 6:6 elleni mérkőzésjátékok szabályainak és taktikai elemeinek teljes ismerete. A játékhoz szükséges specifikus mozgások, technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő, hatékony végrehajtása.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az 5:5 és 6:6 elleni taktikai elemek hatékony, pontos végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
5:5 elleni, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal:	
<ul style="list-style-type: none"> - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja. 	
4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Taktikai ismeretek:	
Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai:	
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>Ebben az életkorban a tanulók tartósan képesek figyelembe venni mások szándékait, véleményét, vágyait a közös célok elérése érdekében. A labdarúgás során kialakuló játékhelyzetekben fontos számára az ellenfél tisztelete, törekszik a csoportkonszenzus elősegítésére, valamint segíti, serkenti mások részvételét a játéktevékenységek során.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csoportkonszenzus, kollektív felelősség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám 9 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, teljesen öntevékenyen, közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
A korábban megismert technikai, taktikai ismeretek, feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.		
5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		

<p>A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés.</p> <p>A tanuló megtapasztalja, hogy autonómiájának hiányában a feladatok jelentős mértékben vagy teljesen elveszítik lelkesítő jellegüket, így nehezebben lesz majd képes azokat megoldani. Ezen alapulva a fesztivál jellegű foglalkozások során megélt autonómia és a sport általi közös élmény motiváló hatásának igénye a szabadidőben is állandó, belső motiváción alapuló tényezővé válik.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egész életen át tartó tanulás, egészség tudatos, aktív életvitel.
A fejlesztés várt eredményei a 11.évfolyam végén	
<p>Kapcsolat a társakkal A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és pontos befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok A tanuló váljon képessé a játék közben tudatosan átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban több lehetséges megoldás megtalálására.</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja is megváltozhat.</p> <p>Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé a mérkőzés közben tudatosan a pálya bármelyik területén alakzatépítéssel és -bontással átlós segítségnyújtás kialakításával eredményesen támadni és védekezni, folyamatosan az adott játékterületnek megfelelően játszani.</p> <p>Fesztiválszervezés A tanuló váljon képessé önállóan a fesztivál állomásainak megtervezésére, megépítésére, az állomásokon lévő feladatok levezénylésére, felügyeletére.</p>	

Minimum követelményszint 11. évfolyam végén:

- tudjon folyamatosan futni 13 percig
- tudjon 15 gimnasztikai gyakorlatot elmondani, bemutatni, levezetni
- távolugrásban ugorjon a/ lányok 3 m-t, fiúk 4,5 m-t/
- kislabdahajításban tudjon nekifutás után, keresztlépésből, helyes technikával
/lányok 25 m-t, fiúk 40m-t/ dobni
- ismerje és mutassa be 2 sportjáték menetét és szabályait
- fusson 60 m-t, térdelő rajttal való indulással
/lányok 10 mp, fiúk 9 mp-alatt/
- tornából állítson össze és mutasson be 6 féle gyakorlatelemből álló mozgás- sort
- tudjon egyenes és hullámvonalban korcsolyázni, megindulni, megállni, kanyarodni
- tudjon szlalomban labdát vezetni, kapura dobni, rúgni 10 m-ről
- végezze el a Hungarofit és a NETFIT felmérés anyagot minimum szinten.

TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM

Témakör neve	Kerettantervi óraszám (heti óraszám: 5 óra)	Eltérés a kerettantervtől	Helyi tanterv órászáma (heti óraszám: 5 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	9		9
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	16	+5	21
Torna jellegű feladatmegoldások és aerobik	16		16
Sportjátékok	26		26
Testnevelési és népi játékok	6		6
Önvédelmi és küzdősportok	13	-5	8
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	12	+2	14
Úszás	10	-10	0
Korcsolya/Labdarúgás*	0	30+10+10	50
Összes óraszám:	140		160

*Helyi intézményi kiemelt sportág a korcsolya/labdarúgás.

A Sportetika és a Sportpszichológia sportspecifikus tantárgyak nem épülnek bele a testnevelésbe, hanem külön óraszámot kapnak, az óraszámot a többi témakörhöz adjuk.

Választható 10 óra

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör órászámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör órászámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör órászámát, illetve az egyes témakörök órászámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen résztvevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek

ÓRASZÁM: 9 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása

- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) és Hungarofit fittségi tesztjeinek elvégzése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

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. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 21 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Az atlétika sportágtörténetének, világcúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel
 - Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
 - Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
 - Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

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. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségeik, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

Tornasz(er)ek) választásánál figyelembe vesszük a helyi lehetőségeket, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás

- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Felemáskorláton:
- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
- Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
- Felugrás támaszba és függésbe
- Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
- Leugrás támaszból. Alugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Vállátfordulás előre
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
 - Korláton:
- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Felkarállás
- Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
- Lendület előre terpeszülésbe
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
 - Nyújtón:
- Alaplendület
- Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

FOGALMAK

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszgrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

A gyógytestnevelés órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR: Aerobik

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Aerobik:

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

FOGALMAK

low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság
A gyógytestnevelés órán ismerjék meg a tanulók az aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 26 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5-7 fő/capat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusán változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

– Kézilabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

– Kosárlabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Emberelőnyös és létszámonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
- Létszámonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

– Röplabda:

- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
- 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal

– Labdarúgás:

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása játékban
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

– Floorball

- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

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.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÓRASZÁM: 6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikus változó méretű, alakú játékkerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékkeret felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől 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.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM: 8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
- A gerincoszlop mozgékonytűrését 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
- A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
 - Karate
- Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
- Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
- Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
- Oldalra rúgás és csapás technikája
- Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
- Az egy- és háromlépéses alapküzdő mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
- A három- és ötlépéses alapküzdő 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 oldalra rúgás védelmi technikáinak jártasságszintű elsajátítása
- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással

- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
 - Dzsúdó
- Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharc technikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karate védekek, karate támadások kézzel és lábbal

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 mozgató szervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 14 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor
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.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

MINIMUM ÓRASZÁM: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően⁶

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készség szinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készség szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
- A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása.
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

FOGALMAK

korrekciós gimnasztika, izom-összehúzódás, izomfeszítés, izomlazítás

**TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM
RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA**

Tematikai egység	Korcsolya jellegű feladatok	Óraszám 40+10 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert korcsolya mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korcsolya mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapokban.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>Szárazföldön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeges mozgást előkészítő, bemelegítő- és rávezető gyakorlatok - gimnasztikai gyakorlatok - imitációs gyakorlatok - különböző futóiskolai gyakorlatok, - plyometriás és speciális szökdelő gyakorlatok - játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok. <p>Helyben végzett gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyben végzett imitációs gyakorlatok - komplett imitáció karmunkával - helyben szökdeléssel végzett imitációk - páros lábon - bal, jobb lábon végzett plyometriás szökdelések - váltott lábú szökdelések - imitációs szökdelések különböző lábtartásokkal - has- hátizom erősítése, különböző felületek, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések). - nyújtó, lazító stretching gyakorlatok - súlyzós erőfejlesztés <p>Helyváltoztatásokkal végzett képességfelmérő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futások különböző lépéshosszal, és különböző sebességekkel - szökdelő gyakorlatok - szökdelő gyakorlatok különböző eszközök felett - imitációs lépések, imitációs szökdelések - imitációs ugrások - plyometriás ugrások haladással - fogójátékok különböző fajtái amelyek a gyors irányváltoztatást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő. - ritmusfutások - rajt gyakorlatok, hirtelen megindulások - súlyzóval végzett szökdelések, lépések <p>Helyben végzett gyakorlatok jégen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportág specifikus gyakorlatok - egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása - rajttechnikák - versenyszituációk modellezése - pozícióban állások, - lábemelések, - fordulások, - kisebb ugrások helyben, balra - jobbra egy lábon - felugrások pozícióból pozícióba, páros lábba, bal-jobb lábba, fordulatokkal; - imitációs szökdelések oldalra Helyváltoztatással végzett gyakorlatok: 		

- komplex egyenes, és kanyarteknikai elemek gyakorlása külön-külön, majd ezek összekötése;
- versenyszituációs játékok
- az elsajátított technikai, és taktikai elemek versenyszituációban való alkalmazása
- sportág specifikus terhelések adagolása Aerob, anaerob, laktacid, alaktacid típusú terhelések.

Taktikai elemek:

- bonyolultabb előzési elemek, a pozíció megtartásának taktikája;
- versenytaktikák gyakorlása versenyszituációk kialakításával.

Játékos mozgásformák:

- helyváltoztatással végzett játékos gyakorlatok
- átugrások tárgyak felett,
- gyors megindulások, megállások,
- szlalom korcsolyázás tárgykerülésekkel,
- csúszások egy lábon, és guggolásban
- csúszás közben átugrások bal- és jobb lábra is;
- korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás
- váltóversenyek

Kulcsfogalmak

Versenyszabályok ismerése.

TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM LABDARÚGÁS

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kispályások, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának ismerete és alap szintű alkalmazása támadásban és védekezésben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	A kispályások, kreatív játékok és mérkőzésjátékok során alkalmazandó két vagy több ember kapcsolatának taktikailag hatékony alkalmazása támadásban és védekezésben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból; - többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata; - társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele haladással, különböző kiinduló helyzetekből. <p>Páros és csoportos rúgások, labdaátvételek, passzgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra; - a társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból gyors ritmusváltás és irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein; - passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben helyben és haladással (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban); - passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, megelőző szerelés, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Egyéni labdás taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, pontos átadásra irányuló tevékenység; - célfelület elérésére, gólszerzésre irányuló tevékenység. <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések; - támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). <p>A tanuló a labdarúgás közben felmerülő saját és társas problémák megoldására, az ellentmondásos helyzetek, etikai dilemmák ütköztetésére tudatosan odafigyel, kialakult technikákkal, gyakorlattal rendelkezik. Felismeri, betartja és esetenként alakítja a személyi és tárgyi környezet megővásával kapcsolatos szabályokat, ennek okán a vitás szituációk megoldása egyre kevésbé igényli a pedagógus beavatkozását.</p>		

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Megelőző szerelés, területváltás.
--------------------------------	-----------------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. KISJÁTÉKOK	Óraszám 14 óra
--	----------------------	--------------------------

Előzetes tudás	Jártasság szintű játéktapasztalata van a 3:2; 4:1; 4:2; 4:3; 3:3 és a 4:4 elleni játékokban. Képes a tanult technikai elemek - csökkenő hibaszázalék melletti - jól meghatározható taktikai környezetben történő alkalmazására.
-----------------------	---

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az öt támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kisjátékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

1:1 elleni játékok;
2:1 elleni játékok;
2:2 elleni játékok;
3:1 elleni játékok;
3:2 elleni játékok;
3:3 elleni játékok;
4:1 elleni játékok;
4:2 elleni játékok;
4:3 elleni játékok;
4:4 elleni játékok;
5:3 elleni játékok;
5:4 elleni játékok;

- aktív védővel szemben, 3x2 méteres kapura történő gólszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás, labdabirtoklás-váltás aktív védővel, védőkkel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok, negyedpályák);
- többkapus, különböző formájú és méretű területeken.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek a megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás);
- a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás).

Ebben az életkorban a versengő magatartás megfelelő fejlesztés mellett túlmutat a társak

„legyőzésén”. A tanuló bonyolult játékhelyzetekben zajló versengő és együttműködő helyzetek

között célszerűen tesz különbséget. Ennek alapján előtérbe kerül a versengés önfejlesztést fokozó

aspektusa, amelynek eredményeként - központi célként - az önfejlődés kerül a középpontba, amely optimális esetben a közösségi célok elérését is segíti.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdabirtoklás-váltás, negyedpálya, hosszanti tengely.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. KREATÍV JÁTEKOK	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	A kreatív játékok korábbi alkalmazása során megjelenő önálló-alkotó gondolkodás. A játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység elemeinek megalkotása és módosítása a kooperatív, csoportos feladatok közben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása teljesen öntevékenyen, több, taktikailag releváns szempont figyelembevételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Kisjátékok és mérkőzésjátékok módosítása több szempont figyelembevételével:		
<ul style="list-style-type: none"> - labdák száma; - a pont (gól)szerezés lehetősége; - a játéktéren való haladás; - célfelület helye, mérete, száma; - területkorlátozások; - taktikai helyzetek. 		
3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.		
Taktikai ismeretek:		
A 2:1; 2:2; 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:3; 5:4 elleni kreatív játékokban a játékhelyzetek megoldásai:		
<ul style="list-style-type: none"> - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). 		
A tanulók a bonyolultabb játékhelyzetek, feladatok megoldása során célszerűen, hatékonyan irányítják figyelmüket a különböző feladat- összetevőkre, azok között gyorsan váltanak. A figyelem megosztásának képessége összetett figyelmet és fókuszváltást igénylő gyakorlatokkal fejleszthető.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Összetett figyelem, figyelemmegosztás.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. MÉRKŐZÉSJÁTEKOK	Óraszám 15 óra
Előzetes tudás	Az 5:5 és 6:6 elleni mérkőzésjátékok szabályainak és taktikai elemeinek teljes ismerete. A játékhoz szükséges specifikus mozgások, technikai elemek taktikai helyzetnek megfelelő, hatékony végrehajtása.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Az 5:5 és 6:6 elleni taktikai elemek hatékony, pontos végrehajtása, a sportágspecifikus technikai elemek alkalmazása a mérkőzésjátékok során.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG 5:5 elleni, kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok kapussal: - különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások; - játéktér mérete, formája; - kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése; - gólszerzés módja; - eredményszámítás megléte (van vagy nincs); - eredményszámítás módja.</p> <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Taktikai ismeretek: Az 5:5 elleni mérkőzésjátékok játékhelyzeteinek megoldásai: - támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés); - két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben; - két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás); - a játéktér szélességi és mélységi tudatos kihasználása (területváltás). Ebben az életkorban a tanulók tartósan képesek figyelembe venni mások szándékait, véleményét, vágyait a közös célok elérése érdekében. A labdarúgás során kialakuló játékhelyzetekben fontos számára az ellenfél tisztelete, törekszik a csoportkonszenzus elősegítésére, valamint segíti, serkenti mások részvételét a játéktevékenységek során.</p>	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Csoportkonszenzus, kollektív felelősség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. FESZTIVÁLSZERVEZÉS	Óraszám 9 óra
Előzetes tudás	Ügyességfejlesztő játékos feladatok, kisjátékok, mérkőzésjátékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:	Fesztivál jellegű, több állomásos foglalkozás kialakítása, megszervezése, lebonyolítása, teljesen öntevékenyen, közös tervezési feladatként.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG A korábban megismert technikai, taktikai ismeretek, feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.</p> <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A fesztivál lebonyolításához tartozó ismeretek: tervezés, szervezés, állomások kialakítása (játékok), lebonyolítás (állomások felügyelete), játékvezetés. A tanuló megtapasztalja, hogy autonómiájának hiányában a feladatok jelentős mértékben vagy teljesen elveszítik lelkesítő jellegüket, így nehezebben lesz majd képes azokat megoldani. Ezen</p>		

alapulva a fesztivál jellegű foglalkozások során megélt autonómia és a sport általi közös élmény motiváló hatásának igénye a szabadidőben is állandó, belső motiváción alapuló tényezővé válik.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egész életen át tartó tanulás, egészségtudatos, aktív életvitel.
A fejlesztés várt eredményei a 12.évfolyam végén	
<p>Kapcsolat a társal, társakkal A tanuló váljon képessé tudatosan a játékban átlós segítség nyújtásával üres területet teremteni a labdás és labda nélküli társának a labda birtoklása vagy a támadások építése és pontos befejezése érdekében. Továbbá legyen képes a labda helyzetétől függően, átlós segítségnyújtással védekezni.</p> <p>Kisjátékok A tanuló váljon képessé a játék közben tudatosan átlós segítségnyújtás kialakításával a játéktér szélességét és mélységét egyaránt kihasználni támadásban (területnyitás, területváltás), védekezésben (területszűkítés). Legyen képes a különböző taktikai helyzetek felismerésére és azokkal kapcsolatban több lehetséges megoldás megtalálására.</p> <p>Kreatív játékok A tanuló váljon képessé a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait több szempont megváltoztatásával úgy megváltoztatni, hogy az adott játék taktikai célja is megváltozhat.</p> <p>Mérkőzésjátékok A tanuló váljon képessé a mérkőzés közben tudatosan a pálya bármelyik területén alakzatépítéssel és -bontással átlós segítségnyújtás kialakításával eredményesen támadni és védekezni, folyamatosan az adott játék helyzetnek megfelelően játszani.</p> <p>Fesztiválszervezés A tanuló váljon képessé önállóan a fesztivál állomásainak megtervezésére, megépítésére, az állomásokon lévő feladatok levezénylésére, felügyeletére.</p>	

Minimum követelményszint a 12. évfolyam végén:

- tudjon folyamatosan futni 14 percig
- tudjon 16 gimnasztikai gyakorlatot elmondani, bemutatni, levezetni
- távolugrásban ugorjon a/ lányok 3,5 m-t, fiúk 4.5 m-t/
- kislabdahajításban tudjon nekifutás után, keresztlépésből, helyes technikával /lányok 25 m-t, fiúk 40m-t/ dobni
- ismerje és mutassa be 3 sportjáték menetét és szabályait
- fusson 60 m-t, térdelő rajttal való indulással /lányok 10 mp, fiúk 9 mp-alatt/
- tornából állítson össze és mutasson be 6 féle gyakorlatelemből álló mozgás- sort
- tudjon egyenes és hullámvonalban korcsolyázni, megindulni, megállni, kanyarodni
- tudjon szlalomban labdát vezetni, kapura dobni, rúgni 10 m-ről
- végezze el a Hungarofit és a NETFIT felmérés anyagot minimum szinten.

A testnevelés tantárgy értékelése:

A testnevelés az életkori sajátosságok figyelembevételével alakítja ki *az öröm, a fegyelem, a rend és a figyelem* egységét. Ez az a tantárgy, ahol a mai kor számára oly nagymértékben elvárt versengő és mégis együttműködő magatartás egymás mellett, szinte egyszerre formálódik. A sportmozgások végzése közben elkerülhetetlenül szerzünk tapasztalatot a másikkal való alkalmazkodás problémájáról és sikert hozó jótékony hatásáról. Az együtt cselekvések során valósul meg a másiktól „eltanulás”, a mozgásformák „lemásolása”. Napjainkban az élet szinte minden területén elvárják az *együttműködésre való képességet*.

A testnevelés tantárgy nagyon speciális helyet foglal el a tantárgyak sorában.

Nincs belőle dolgozat, de van belőle felmérés, bemutatás, ellenőrzés. Nincs belőle házi feladat, s így az órán kell megdolgozni, hogy ellenőrzéskor megfelelően teljesítsen a tanuló. Ehhez gyakran kínólni kell – ott és akkor! Ezáltal a tantárgy elnevezésének megfelelően – egyedülként a sok elnevezés között – **NEVELÉS is folyik minden órán. A „neveltség”-ben való gyarapodás nem**

biztos hogy mérhető stopper órával, mérőszalaggal vagy gólokban. Viszont ebben rejlik az egész tantárgynak a lényege!

A testnevelés értékelése során a legfontosabb szempontok:

- **A tanuló önmagához viszonyított fejlődése:** tehát a teljes személyiség áll a központban. A változás nagyságának megállapításához a gyermek megismerésén, képességeiről való tájékozódáson keresztül vezet az út. A fejlődés lehet magatartásbeli, ismeretbeli és végső sorban a személyiség egészére vonatkozó.
 - **A tanuló tanórai aktivitása.** Azaz, hogy a tanuló saját képességeihez mérten egy-egy tanév végére mennyit fejlődött, és ennek érdekében mit tett a tanórán és tanórán kívül.
 - **A tanult mozgások végrehajtása:** azaz a tanult ismeretanyag tanórai bemutatása, feladathelyzetben való alkalmazása.
 - **Ismeretek:** szerek, eszközök nevei, szakkifejezések megértése, egyszerű szervezési formák megvalósítása
 - **Mért sportági teljesítmények**

A tanulók fizikai képességeinek mérését a HUNGAROFITT teszt sorozattal végezzük. A felmérésként használt motorikus próbarendszerek, mint ösztönző rendszer kijelölik a változtatás útját, a képességek tökéletesítésének lehetőségét bizonyítva, s ez által a tanuló önbizalma is növekedik. Így a méréssel a teljes személyiség alakításához járulunk hozzá.

A testnevelésben mérhető teljesítmény ugyan átirható osztályzattá, de vannak olyan nevelési eredmények, amelyek nem, vagy csak nagyon nehezen számszerűsíthetők.

Ilyenek például:

- a tanulói aktivitásban lemérhető motiváltság növekedése,
- a fair play szabályainak betartása,
- a kooperáció,
- a versengés képességeinek pozitív irányú változása stb. Az alsó tagozatban pedig pontosan ezek a dominánsak, s kevésbé hangsúlyosak a képzési eredmények.

A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.

A tanulói munka értékelésében az "elégséges" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégséges" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni.

A követelmény és értékelés összefüggése:

A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.

Az értékelés, osztályozás:

A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.

A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.

A tantervi követelmények működése:

A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.

Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:

A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- ízületi védelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és

fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.

A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.

Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.