

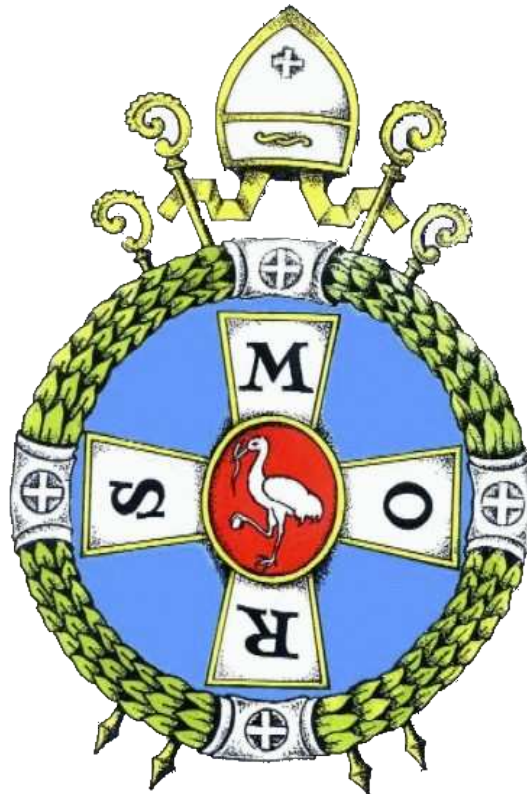


Ardere et lucere!

NAT 2020

Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnáziuma

Testnevelés helyi tanterve 9-10. évfolyam



2020.

9-10. évfolyam

A Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület tartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

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

A helyi tanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz; az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változások a készségekben,

képességekben, ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaz.

A képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Az évfolyamszakasz vége 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 kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

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

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

Elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak a tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket,

ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

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

A testnevelés oktatásának kiemelten célja közé tartozik

- hogy a tanulókat élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre az egészségmegőrzéssel kapcsolatos legfontosabb ismeretekre is megtanítsuk;
- hogy minden évben – az éves munkatervben részletezetten – olyan intézményi mozgásprogramot dolgozzunk ki annak érdekében, hogy a diákok mind a tanítási órán, mind pedig azon kívül, aktívan mozogjanak és egészségesen éljenek;
- a testi és lelki egészség erősítése és fejlesztése valamint a szükséges prevenciók folyamatok és tevékenységek kialakítása.
- a sportban tehetséges diákok felkarolása tanórán belüli differenciálással és a tanórán kívüli tehetséggondozással.

A tanulók értékelésének szempontjai

- A Netfit tesztek során elért eredmények és a fejlődés mértéke
- A sportági technikák elsajátításának szintje
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek
- Tájékozottság a hazai és a nemzetközi sporteredmények terén
- Órai munka és hozzáállás, tanórán kívüli rendszeres sporttevékenység

- A fenti szempontok alapján 1-5 érdemjegyekkel értékeljük a tanulók teljesítményét
- Az osztályzatok száma havonta minimum egy

A helyi tanterv kerettantervi megfeleltethetősége

A helyi tanterv az 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelet által módosított Nemzeti Alaptantervhez az Oktatási Hivatal honlapján megjelent Kerettanterv alapján készült a 9-12. évfolyamok, valamint a 7-8. évfolyamosok vonatkozásában.

A kerettanterv által biztosított 10%-os szabad mozgástér a megtanított ismeretek elmélyítésére és a gyakorlásra kerül felhasználásra, tehát új tartalmi elemekkel a témák nem bővülnek, csak bizonyos résztémákra szánt órakeret került megnövelésre.

A katolikus iskolák minden évfolyamára kiterjedő több ezer kis-, és középiskolást megmozgató legnagyobb országos sportrendezvénye, a KIDS biztosítja a szinte minden sportágban történő versenyzés, versenyeztetés lehetőségét. E találkozó is biztosítja, hogy a katolikus intézmények diákjai, mint egy nagy család működjenek: erkölcsi tartásuk, hitük megélése, hazaszeretetük mutasson irányt felnőtt életükre. Ismerjék a magyar sport kiválóságait, eredményeit.

A Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnázium Pedagógiai Program bemutatása, különös tekintettel a testnevelés tantárgyra

Az iskola pedagógiáját az értékteremtés hatja át. Az iskola arra keres választ, hogy a helyi lehetőségek és igények valamint az iskola katolikus keresztény szellemiségének megfelelően hová kívánja diákjait eljuttatni. Az ebből adódó kérdés, hogy ehhez milyen ismeretekre, készségekre, képességekre és magatartásformákra van szükség. Az iskola a katolikus nevelésben felhalmozódott tapasztalatok alapján alakítja ki a négy és hat osztályos iskolára vonatkoztatott konkrét nevelési terveit, figyelembe véve az iskola célkitűzéseit, az adott régió sajátosságait és a korszerűség kritériumait. Ez a pedagógiai munkaterv tehát katolikus jellegénél fogva figyel a katolikus nevelés irányelveire, illetve a „Katolikus iskola” útmutatásaira. A program a magyar közoktatás egészébe illeszkedve követi a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvényt, a Nemzeti Alaptanterv (110/2012. évi

kormányrendelet), a Kerettanterv, továbbá az Egyházi Törvénykönyv előírásait. Az iskola helyi tantervét a testnevelés munkacsoport állította össze (Varga Tamásné Haraszi Krisztina, Futó Éva, Pintér László) a kerettanterv alapján.

A pedagógiai program törvényi háttere

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény
- A Nemzeti Alaptanterv (110/2012. évi kormányrendelet)
- Egyházi törvénykönyv (Codex Iuris Canonici)
- A 100/97. kormányrendelet az érettségi szabályozásáról
- A Gyermekvédelemről szóló 1997. évi XXXI. tv.
- A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet
- A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról (5/2020. (I. 31.) Kormányrendelet)

A testi nevelés és sport iskolánk Pedagógiai Programjában

A kereszténység nagyra értékeli az emberi testet. „Az Ige testté lett” az örök isteni terv szerint. Testünk Jézus Krisztusban megszentelődött, és a Szentlélek templomává vált. A feltámadásban testünk végleges megdicsőülését várjuk.” - A keresztény nevelés az egész embert szolgálja, „egész”ségre irányul. EGÉSZ életet csak úgy élhetünk, ha testünket a szellemi és erkölcsi értékek szolgálatába állítjuk. Minden testhez kötött értéknek örök jövője van. Miközben a testünket értékeljük, vigyázzunk arra, hogy a test kultusza ne váljék soha öncélúvá. Az ókortól kezdve irányadó az európai kultúrában az ép testben ép lélek elve. Ezt a XX. század nyelvén így fogalmazza meg a Testnevelési Főiskola 1930-as évekből való zászlajának felirata: „szellemmel, erkölccsel, erővel”. Az iskolai testnevelés elsődleges célja tehát a fegyelmezett, a belső önneveléssel és erőfeszítéssel alakított életvezetés, a hathatós küzdelem az ifjúkori tespedés, ernyedtség, a szétszórtság, az elkényelmesedés ellen. A

szellem és az erkölcs uralkodik a keresztény-katolikus iskola testnevelésében és sportéletében is. Miközben ugyanis kielégíti és fejleszti az ifjúság mozgásigényét, küzd a tunya, lödörgő, sok tekintetben céltalan életforma ellen (mint pl. a tv-mánia, számítógépfüggés, a drog különféle fajtáinak használata stb.). A katolikus iskola testnevelő tevékenységének színterei a tornaterem, a tornaudvar, a természetjárás területei (gyalogos, vízitúrák), a különféle sportegyesületek, valamint az osztályfőnöki óra, a biológiaóra. Az utóbbiakon kerül sor az egészségre nevelés elméleti szakaszára: beszélnünk kell az egészséges táplálkozásról, az öltözködésről, a dohányzás, az alkohol ártalmairól, a betegségek megelőzéséről, a balesetvédelemről, a tűzvédelemről, a testápolás és tisztálkodás szükséges és egészséges módjáról. A diáksport révén diákjaink bekapcsolódnak a különféle versenyekbe: a Diáksport szövetség által kiírt városi, megyei, országos versenyekbe, a diákolimpiába, a KIDS-versenyekbe, a különféle iskolai kupaküzdelmekbe. Iskolánk számára fontosabb sportágak az amatőrizmus jegyében elsősorban a csapatsportágak: kosárlabda, labdarúgás, röplabda, atlétika, úszás, vívás, síelés, természetjárás.

A testnevelés órákon a sportági ismeret és sportműveltség mellett nagy hangsúlyt fektetünk az önálló felelősségvállalásra. Szeretnénk egy olyan munkaterhelést, ahol diákjaink megtanulják a tanulás és a mozgás helyes arányát. Célunk, hogy a kikerülő diákok a helyes sportszemlélet kialakításával a civilizációs betegségekkel szemben ellenállóbbak legyenek. A sport, mint aktív pihenés jelentsen számukra értéket, leljék örömüket a mozgásos tevékenységekben.

A közös testgyakorlási formák járulnak hozzá a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez. Ezért indítottuk a többfordulós, házi versenyünket, ahol több sportágban is kipróbálhatják magukat a tanulók. A tantárgyunk alapvető célja, hogy élményt, jókedvet teremtsünk, a sport a kikapcsolódás, és a feszültség levezetésének színtere legyen. Az osztályzás és a felmérések egy egészséges teljesítménykontrollt alakítsanak ki. Célunk továbbá, hogy az aktuális sportolási divatokat követve a diákok e téren is minél tájékozottabbak legyenek.

A tantárgy minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét a legfőbb értékek közé sorolja. A fejlesztő munka illeszkedik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákra, de az

oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A motoros tanulás során a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés eredményei a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben fogalmazhatók meg.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez az alapot. Kialakítják a társas viszonyokat és képessé teszik a fiatalokat arra, hogy a sportban átélt élményeket az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és alkalmazni tudják.

A 2012/2013-as tanévben a kilencedik évfolyamon felmenő rendszerben bevezettük a mindennapos testnevelést az Nkt. 27. § (11) bekezdése alapján. A heti öt órából három órarend szerinti, kettő pedig délutáni sportfoglalkozás.

Az érvényben lévő NAT (2020) és annak megvalósulása a Ciszteri Rend Nagy Lajos Gimnázium helyi testnevelés tanmenetében.

A tanmenet összeállítása a Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi területen igen összetett és nagy körültekintést igénylő feladat.

Az oktató-nevelő munka elképzelhetetlen egy jó csapat nélkül. Csapatomat, a munkaközösséget a személyi feltételek alfejezetében szeretném bemutatni.

A 2020. évi NAT olyan alapelveket és célokat határoz meg, amit a tervező munka során figyelembe veszünk, és alkalmazunk. Ez a rendszeres fizikai aktivitás fejlesztése, az élethosszig tartó sportolás igényének megteremtése, életkornak, érdeklődésnek megfelelő mozgás ismerete, testtudat kialakítása, önismeret és önértékelés fejlesztése, széles körű mozgáskészség és mozgásképesség kialakítása, kreativitás fejlesztése, társas együttműködés, közös célokért küzdés, kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. További cél, hogy a diákok a sporttevékenység révén fizikai, szellemi, és lelki teherbíró képessége növekedjen. A sportkultúra területén bővüljön ismeretük, legyenek tisztába az adott sport kialakulásával és történetével, szabályaival, és eredményeivel.

A NAT a 9-12 évfolyamon kiemeli, hogy a tudatos képzés mellett egyre nagyobb hangsúlyt kell kapni a rekreatív és szabadidős tevékenységeknek.

Óraszám: A kerettanterv a heti öt testnevelés órára adja meg az óraszámokat. Iskolánkban a három órarendi tanóra kereteiben kell számolni.

A kerettantervi ajánlott óraszámot részben lehet figyelembe venni, mivel az órák tantermi beosztása folyamatosan változik. Lehetőség szerint a mozgástanulás folyamatosságára törekszünk, de például a kézilabda oktatásánál csak hetente egy alkalommal van lehetőség az udvaron teljes pályaméreten dolgozni, a hét többi óráiban a sportcsarnok fele áll csak rendelkezésre.

Fejlesztési célok, feladatok

A NAT a motoros képességfejlesztést-mozgástanulást, motoros képességfejlesztést az edzettség, fittség területén határozza meg. Ezen kívül a játék, versenyzés, prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés feladatait határozza meg. A fejlesztési céloknál az előrevetített eredményt fogalmazzuk meg. Itt figyelembe kell venni a tanítási időszakot, valamint a megtanítandó mozgásos cselekvést, mivel más-más a mozgások feldolgozásának módja és módszere.

Közműveltségi tartalmak

A közműveltségi tartalmak a megvalósítást szolgáló tartalmak két fő keretben jelennek meg: mozgásműveltség-mozgáskultúra, ismeretek-személyiségfejlesztés. A mozgáskultúra-mozgásműveltség magában foglalja a motoros képességfejlesztést, mozgástanulást, játékot, versenyzést, prevenciót. Az ismeretek-személyiségfejlesztés pedig a motoros tartalmak elsajátítását segítő tudatos személyiségfejlesztés. Főképpen sportági mozgásanyag; sportjáték, torna, táncos mozgásforma, szabadidős mozgásrendszer, önvédelem, küzdősport tartozik ide. Itt is szeretném hangsúlyozni, hogy a kerettantervi ajánlással ellentétben iskolánk nem rendelkezik olyan feltételekkel, hogy az atlétika oktatását meg tudnánk valósítani. Ezért csak néhány atlétikai jellegű órát tartunk. Az úszásoktatás sem tudja az iskola biztosítani, ezért a mindennapos testnevelés választható mozgásanyagként lehet evvel a sporttal foglalkozni.

Módszertani javaslat

Az oktatási módszerek széleskörű ismerete és alkalmazása elengedhetetlen az eredményes tanításhoz. Az eljárásoknál alapelv, hogy az egyszerűtől haladunk az összetett felé. A motoros cselekvéstanítás-tanulás során verbális, vizuális, gyakorlati és összetett eljárást alkalmazunk.

A stratégia a cél érdekében kialakított metodika, az eljárások és módszerek komplex rendszere. Az oktatási stratégiákban résztvevők dominanciája szerint lehet tanítási és tanulási stratégia.

A tanítási stratégia lehet deduktív vagy direkt (tanári tevékenység dominál), illetve indirekt vagy induktív (tanulók találjanak ki minél több helyes megoldási módot). A tanulási stratégia, mely lehet strukturált (egész tanulás, résztanulás) tanulás (a tanulás állandó tanári irányítás, szabályozás, ellenőrzés mellett zajlik), illetve nyitott tanulás (a tanulóknak aktív szerepe van saját tanulásukban)

Módszertani javaslatnál azt a módszert kell alkalmazni, mely által a diák ösztönzése a legcélravezetőbb, mely által sikerélményük lesz a tanulásban. A diákok különböző tanulási képességekkel eltérő tantárgyi motivációval rendelkeznek, és a tanuláshoz szükséges idő is változó. Itt nagy szerepe van a tanári differenciálásnak és kreativitásnak. Cél a minőségi tudásátadás és tudásmegszerzés.

Kapcsolódási pont

Aktuálisan meg kell határozni a 2012. évi NAT és az arra épülő 2013-as kerettanterv alapján a kapcsolódási pontokat a Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi terület és más műveltség területek között. Így a tantervben is megfigyelhető pl. a biológia, fizika, történelem tantárgyak műveltség területeivel való átfedés. Ez lehetővé teszi, hogy a test kulturális sokoldalúsága mellett az általános műveltségi szint is fejlődjék.

A fejlesztés elvárt eredményei

A tanuló értékelését, ellenőrzését tartjuk itt számon. Az értékelés a tanuló teljesítményét mutatja, fontos része a személyiségfejlesztésnek. Az értékelés lehet helyzetfeltáró, formáló-segítő, összegző. A fejlesztés elvárt eredményeinél fel kell tüntetni a tanulók előre menetelét, ellenőrzését, a teljesítménymérést.

A teljesítmény értékelésénél a teljesítőképességet, teljesítőkészséget, és az ezeket befolyásoló tényezőket figyelembe kell venni. A teljesítőképesség a tanuló motoros képesség szintjét és az előzetes mozgástapasztalatot jelenti. A teljesítőkészség a motivációt, akaratot,

céltudatosságot, jelent. A befolyásoló tényezőknél az egészségi állapot, időjárás, tanár személye említhetők.

A továbbiakban iskolánk sajátosságainak bemutatásával szeretném érzékeltetni azokat a tanítás-szervezés során jelentkező problémákat, melyek a NAT feltétlen megvalósulását nem teszik lehetővé.

A helyi sajátosságok bemutatása

Iskolánk tárgyi feltételei:

- tornacsarnok (38X18, tehát nem szabvány méret) elválasztó függönnyel két 19X18 területre osztható,
- tükrös terem, ahol a táncos, aerobikos foglalkozásokat, valamint a vívó edzést tartjuk.
- 8X8 méretű színpad, ahol szintén zenés foglalkozást, kondicionáló órát lehet tartani
- kondicionáló terem, ahol 13-15 főnél több diákkal nem igen lehet érdemi munkát végezni.
- sportudvar (20X40)

A helyszínek felsorolása után szeretném egy kicsit részletesebben is bemutatni azt, ahol dolgozunk, oktatunk.

A sportcsarnok a hajdani Nagy Lajos uszoda helyén épült. Sokan bánkódnak, hogy a medence megszűnt, amit annak idején a diákok társadalmi munkában építettek. Sajnos a medence már nagyon rossz állapotba került, és a felújítás irreálisan sok pénzt emésztett volna fel. Így az akkori iskolavetetés úgy döntött, hogy a medence helyén alakítja ki az új sportlétesítményt. Mivel intézményünk belvárosi telek lévén nagyon beépített, az új létesítmény nem lett szabvány kosárlabda méretű. Ennek ellenére mi nagyon örültünk az új létesítménynek, melyet 2003-ban adtak át. Kedves testnevelő kollégánkról Egyed Mihályról neveztük el 2010-ben. A névadó ünnepségen még jelen tudott lenni Misi bácsi, aki mint iskolánk hűségese és aktív öregdiákja és tanára megérdemelten részesült ebben a megtiszteltetésben.

A csarnok sportparketta borítású, távirányítással működtetett függöny segítségével két részre osztható. A függöny sajnos csak a térelválasztást biztosítja, hangot nem szűr. Ez azért probléma, amikor mindkét oldalon labdás órát tartanak, akkor nem igen lehet kommunikálni a diákok felé. A nagy alapzajban egy tanóra kettőnek ér fel.

A csarnok mennyezetre szerelt, mozgatható kosárpalánkkal rendelkezik. A kosárlabda játékhoz fel vannak festve a vonalak. Az elválasztás után a két térfél is alkalmas kosárlabda oktatására. A játék során azonban fokozottan fel kell hívni a figyelmet arra, hogy ne rohanjanak a függönynek, mert a túloldalon lévők számára ez rendkívül balesetveszélyes.

A csarnok vonalazásánál szeretném még megemlíteni, hogy a kézilabda és röplabda pálya is jelölve van. A tavalyi évben a Magyar Tollaslabda Szövetség által kiírt pályázaton nyertünk, melynek során felszerelés támogatásban részesültünk, és négy szabályos pályát is sikerült felfestetni.

A tükrös termünk és a színpad alapterülete nem túl nagy, de még mindig jobb helyszín a folyosónál, ha nem tudunk terembe menni, vagy az udvaron eső miatt nem lehet órát tartani. A színpad a volt tornaterem egyik része, ahol különböző előadásokat tartanak. A volt tornaterem ma már díszteremként funkcionál, ahol előadásokat, koncerteket, iskolai rendezvényeket, bálakat tartanak. Ezeken a helyszíneken a változatos eszközparknak köszönhetően különböző aerobic órákat lehet tartani.

Udvarunk egy majdnem kézilabda pálya méretű, betonos felületű. Néhány sor lelátó tartozik hozzá, ahol diákjaink a házi versenyek során szurkolni tudnak osztálytársaiknak.

Torna eszközök

- kosárlabdák
- focilabdák
- kézilabdák
- florbball felszerelés
- tollaslabda ütők, labdák, hálók
- tornaszőnyegek, zsámolyok, torna padok
- fittlabda, medicinlabda
- step lépcső
- flexibar, trx, gumiszalag, súlyzók
- fitnes szőnyeg
- 10 db vívó felszerelés
- 20 sífelszerelés

A hagyományos eszközökön túl nagyon nagy örömömre szolgál, hogy az utóbbi évek során sikerült a kollegákkal és az iskolavezetéssel is elfogadtatni, hogy a hagyományos sporteszközök mellett szükség van az újításra, és be kell vinni újszerű eszközöket is. Ahogy

már korábban jeleztem, a labdajátékok már nem olyan népszerűek. Sok beérkező diák csak egy csak egy sportjátékot ismer, de az is egyre gyakoribb, hogy arra hivatkoztak, hogy félnek a labdától, és ezért nem is kellett az ilyen mozgástevékenységben részt venniük. Márpedig, ha 14 éves korában találkozok először kosárlabdával vagy kézilabdával, ott nagyon nehéz feladat, hogy begyakorolja és játéksituációban alkalmazza a mozgást. Azoknak a sporteszközöknek az alkalmazása, melyekkel általános iskolában nem igen találkozhattak (pl. fittlabda, TRX, diner párna) fel tudják kelteni a mozgás iránt az érdeklődést.

Személyi feltételek

Testnevelés munkaközösségünk három női és négy férfi testnevelőből áll. A megnövekedett óraszámok miatt az idei tanévben a hat főállású kollega mellé még egy testnevelőt fel kellett venni, így heten dolgozunk a munkaközösségben. Átlagban elmondható, hogy a kötelező 22 óraszámot túl tartunk órákat. A mindennapos testnevelés délutáni foglalkozásaival az óraszám 25-26 között alakul. Ezen felül szervezési, adminisztrációs tevékenység, versenyeztetés, osztályfőnöki feladatok tovább emelik az óraszámot.

Ha a közösségünket egy szóval kellene bemutatnom, a színes jelzőt használnám. Ez a színesség az egyéniségben, a munkában egyaránt megmutatkozik. Vannak köztünk labdásabb beállítottságúak, tornászok, küzdő sportot űzők, futók, lószermesek. Tehát egy változatos palettával rendelkezünk, s ennek a pozitív hatását a diákok érezhetik. Nemcsak a tanórák során jelenik ez meg, hanem a mindennapos testnevelés választható sportágainál is. Kevés iskola tud 14 féle sportot kínálni diákjainak, melyek között az ismertebb mozgásokon túl a vívás, lovaglás, természetjárás, lovas íjászat, önvédelem is szerepel.

Általánosságban mindegyikünkre igaz, hogy szereti tantárgyát, és fontosnak tartja, hogy a diákok mozogjanak, sportoljanak rendszeresen. Sok esetben mi magunk is beállunk tanítványainkkal játszani, hogy buzdítsuk, motiváljuk őket. Sok versenyzést biztosítunk számukra, ahol más iskolák tanulóival összemérhetik tudásukat. A sportszerű magatartást, kulturált viselkedést minden diákunktól megköveteljük, és elvárjuk.

Az egy csapathoz tartozást hivatott kifejezni az iskola címerével ellátott póló, aminek hordását és rendben tartását mindenkitől megköveteljük. Az órán a fehér szín a kötelező, de lehet rendelni sokféle színű pólót, amit az iskolán kívüli rendezvényeken (kirándulás, házi bajnokság) előszeretettel viselnek a diákok.

Az oktatási feladatok megvalósulása személyenként más és más. A férfi testnevelők előszeretettel alkalmazzák a labdás mozgásokat, tornát, kondizást. A női kollégák egy nem

tornatermi órát is kreatívan oldanak meg, szívesen alkalmazva az aerobic különböző óratípusait.

A munkamegosztás általában jellemző közösségünkre. Mindegyikünk vállal délutáni foglalkozást. Hetünk közül öten versenyeztetünk diákokat kosárlabdában, röplabdában, kézilabdában, atlétikában, vívásban, úszásban. A tornacsarnok bejáratánál kirakott kupák, érmek, fényképek pedig arról tanúskodnak, hogy itt komoly szakmai munka folyik.

Nehézségeink

Sajnos az órarend készítésénél nem a testnevelés órák felosztásával kezdik, így a maradék elv alapján kerülnek az órák beosztásra. sajnálatosan így fordulhat elő, hogy a heti és napi elosztás nem arányos. További probléma, hogy egyszerre 3-4 csoport dolgozik egyszerre, akik mindig más-más helyszínen dolgoznak. Kéthetes bontásban osztottuk fel az órákat, hogy minden csoport arányosan minden helyszínen legyen. Ennek megfelelően a két hét során 4 órát tudunk a csarnokba tervezni, kettőt az udvarra. A téli időszakban, valamint amikor esik az eső, a tükörterembe illetve a kondi terembe kényszerülünk. Mivel ez a forgás állandó egy adott mozgásanyagot nem tudunk folyamatában tanítani.

Az öltözői feltételek sem ideálisak. A lányoknál 2, míg a fiúknál 1 öltöző áll rendelkezés. Sokszor 20-25 gyerek van egy-egy öltözőben, és a következő órára is hasonló létszám jön. Hogy a tumultust valamelyest csökkentjük, a testnevelés órák 40 percesek, így már jelző csengetéskor van 5 perc előny arra, hogy a következő órára érkező osztály előtt a tanulók visszaöltözhessenek. Ez az idő csak gyors öltözést enged meg, a higiénias feltételek szinte egyáltalán nem érvényesülnek. A lányok még inkább fokozottan kényesek erre, ezért előfordul, hogy órán ezért is egy kímélő üzemmódon dolgoznak. A jövőben ígéretet kaptunk arra, hogy e téren próbál segítségünkre lenni az iskolavezetés.

A Nemzeti Alaptanterv előírásait sem tudjuk megvalósítani, mert sem az úszás, sem az atlétika tanításához nincsenek meg a feltételek.

Az úszás foglalkozások megvalósításához intézményünk a PTE uszodáját bérlí. Az alapkoncepció szerint minden bejövő 9. osztály egy 4 alkalomból álló kurzuson vesz részt, a tanév folyamán. Ennek végén felmérjük az úszástudásukat. Ezt az úszástudást mérő projektet a Pedagógiai Programunk és a Házirend is rögzíti. A többi évfolyam diákjai a mindennapos testnevelés keretén belül szintén választhatják az úszást.

Az atlétikánál a futások közül a futóiskola, rajt gyakorlatok, ingafutás szerepelnek. A kitartó futás gyakorlását az iskolán kívül, a Sétatéren, a Székesegyház előtti parkban szoktuk megoldani. Ez a helyszín azért megfelelő, mert közel van az iskolához, és sík terep. Mivel a történelmi Pécs központja ez a terület, az épületek és a park szépsége jobban elterelheti a figyelmet a futás monotonitásáról. Az ugróiskola és szökdelő gyakorlatok a diákok ugró képességének fejlesztését szolgálják. Egy szivacsdomb van, ahol a magasugrást (lépő technika) tudjuk gyakorolni. A dobások közül az atlétikai dobószámok előkészítéséhez szükséges a hajító és lökő mozdulat elsajátítását medicinlabdával szoktuk gyakoroltatni.

A mindennapos testnevelés

A 110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet rendelkezik a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. A köznevelési rendszer feladataira vonatkozó külön szabályban tüntetik fel a mindennapos testnevelést. A rendelkezés kimondja, hogy „az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a NAT Testnevelés és egészségfejlesztés műveltség területében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá sportolással iskolai sportkörben, vagy a tanuló kérése alapján sportszervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.” (Magyar Közlöny 2012/ 66 10649 o.)

Előnyök

- A fiatalok jobb egészségi állapotba kerülhetnek, és hosszú távon ez az egészségügyi kiadások csökkenéséhez vezethet.
- A rendszeres sportolás igényének kialakítása, a mozgás megszerettetése.
- A versenysport utánpótlásának biztosítása.
- Tervezés fontossága. A szinte lehetetlennek tűnő feladatot a testnevelők kreativitásuk révén mint mindig, most is megoldják.
- A testnevelő tanári helyek bővülése, testnevelés társadalmi elfogadottságának növekedése.

Nehézségek

- Tantestületi ellenállás az óraszámok emelkedése miatt.
- Infrastrukturális problémák (terem, öltöző hiány)

Iskolánkban a mindennapos testnevelés a délután folyamán heti két órában valósul meg. Különböző és sokféle sportot kínálunk fel, amik közül választhatnak a diákok érdeklődésüknek és időbeosztásuknak megfelelően. Úgy gondolom, hogy sokféle sportolási lehetőséget kínálunk. Kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás fiúk és lányok számára, ezen kívül tollaslabda, kondicionálás, aerobic, úszás, lovaglás, vívás, természetjárás, önvédelem, florball és tánc közül választhatnak az érdeklődők.

A 9–10. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 340 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46
Torna jellegű feladatmegoldások	46
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	64
Testnevelési és népi játékok	34
Önvédelmi és küzdősportok	42
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	38
Úszás	34
Összes óraszám:	340

9-10. évfolyam

A kerettantervi óraszámok évfolyamokra bontása

Témakör	Javasolt óraszám	9. évfolyam	10. évfolyam
		3+2 óra/hét (102+68 óra)	3+2 óra/hét (102+68 óra)

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23	23
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23	23
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)			
Sportjátékok	64	32	32
Testnevelési és népi játékok	34	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	42	21	21
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	38	19	19
Úszás	34	17	17
	340	170	170

***: Az úszás oktatása helyi döntés alapján – a lehetőségek figyelembevételével – a 9. évfolyamon a mindennapos testnevelés keretében történik, heti 1x2 órában. Minden 9.-es diáknak kötelező két alkalommal a foglalkozáson megjelenni és ott minimum 200m folyamatos úszást bemutatni. A fennmaradó évfolyamok a mindennapos testnevelés választható sportágaként úszhatnak**

9. évfolyam

Óraszám: 102 + 68 óra/év
3 óra/hét + 2 óra mindennapos testnevelés foglalkozás

Témakör	óraszám 3 óra/hét
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	11
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	14
Torna jellegű feladatmegoldások	14
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	19
Testnevelési és népi játékok	10
Önvédelmi és küzdősportok	13
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	11
Úszás	10
	102

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 11 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 segítségével, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítségével
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyság 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 segítségével 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 segítségével
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása

- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, 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, 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: 14 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 intenzitásórában 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 elrugaskodás 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 neheztített 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 betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

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;
- 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
- *(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 segítségével, tarkóbillenés segítségével
 - 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
- Ugrószekevényen:
- A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
 - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármal 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 segítségével
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Felemáskorláton:
 - Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átuggolás, 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, 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: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

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 ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Ritmikus gimnasztika:

- A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai
- Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása
- Testtechnikai elemek elsajátítása:
 - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
 - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
 - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
 - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
- Szerttechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
 - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
 - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
 - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
 - buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
 - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
- Esztétikus és harmonikus végrehajtások

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 aerobik edzés 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 aerobik gyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

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 hárítására.

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 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 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 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 megjátékozása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban.
A 6-6 elleni játék alapfelállásának 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, irányváltatások, 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 irányváltatással – 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: 10 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 irányváltatások, 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 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)

Néptánc – szabadon választható

- Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése
- Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház 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-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: 13 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 társérítés 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 erőkihasználásának 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 készségi szintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártassági szintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártassági szintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártassági szintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártassági szintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártassági szintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyabbá tételét a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségi szintű 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: könyökelütéssel, 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, 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, karatevédelek, 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: 11 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 edzéstervök 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, 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 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: Úszás *(Amennyiben adottak a feltételek.)*

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségügyi kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása. Vízből mentés gyakorlása passzív társsal

- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

FOGALMAK

rajttechnikák, fordulók, hullámszás, áramlat, szauna, wellness

A gyógytestnevelés-órán a különböző úszásnemek technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok alkalmazásával, a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése. A tanulók legyenek képesek tanári segítséggel összeállítani úszó-feladatsorokat, amelyek elősegítik betegségük, elváltozásuk pozitív irányú megváltoztatását.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

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

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) úszásnemből 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 játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;

- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete 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 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

10. évfolyam

Óraszám: 102 + 68 óra/év
3 óra/hét + 2 óra mindennapos testnevelés foglalkozás

Témakör	óraszám 3 óra/hét
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	11
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	14
Torna jellegű feladatmegoldások	14
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	19
Testnevelési és népi játékok	10
Önvédelmi és küzdősportok	13
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	11
Úszás	10

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÓRASZÁM: 11 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

- Mozgékonyság, hajlékonyág 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

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, 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: 14 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 hárítására;
- 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-, mozgásképesség- 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 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 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 kétkézes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötéll)

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 betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

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;
- 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 összeállítására tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*

További tornaszere(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 segítségével, tarkóbillenés segítségével
 - 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

– Ugrószekevényen:

- A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
- Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen 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, 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: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

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 ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Ritmikus gimnasztika:

- A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai

- Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása
- Testtechnikai elemek elsajátítása:
 - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
 - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
 - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
 - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
- Szerttechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
 - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
 - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
 - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
 - buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
 - szalag: kígyó körzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
- Esztétikus és harmonikus végrehajtások

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 aerobik edzés 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 aerobik gyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

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.

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 háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának 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, 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: 10 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 játéktérületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- Statikus és dinamikus célterületek 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)

Néptánc – szabadon választható

- Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése
- Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe
- A tánc dinamikai és ritmikái 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-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: 13 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 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 védelésére 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 készságszintű 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 ütésekkombinációk 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)
 - Földharcttechnikák, 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, karatevédeések, 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 úzhető mozgásformák

ÓRASZÁM: 11 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 (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 üzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor

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: Úszás *(Amennyiben adottak a feltételek.)*

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségi szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségügyi kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása. Vízből mentés gyakorlása passzív társsal
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

FOGALMAK

rajttechnikák, fordulók, hullámozás, áramlat, szauna, wellness

A gyógytestnevelés-órán a különböző úszásnemek technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok alkalmazásával, a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése. A tanulók legyenek képesek tanári

segítséggel összeállítani úszó-feladatsorokat, amelyek elősegítik betegségük, elváltozásuk pozitív irányú megváltoztatását.

TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés

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

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 játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete 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

1. Számú melléklet

Mindennapos testnevelés foglalkozások tantervei

- **Érettségi előkészítő**
- **Floorball**
- **Gerinctorna**
- **Konditermi foglalkozás**
- **Kosárlabda**
- **Röplabda**
- **Tollaslabda**
- **Torna**
- **Vívás**

Célok:

Felkészítés a sportágak technikájának hatékony elsajátítására. – A koordinációs képességek hatékony fejlesztése /kiemelt feladat a gyorsaság és egyensúlyérzékelés fejlesztése/. – A kondicionális képességek fejlesztésének szervi megalapozása. – A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ tudatos fenntartása. Az egészséges életmódra, rendszeres testedzésre nevelés.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: testi fejlődés – érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légző rendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére.

A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez, a játék- és 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 tevékenység és a siker öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcűrész, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás

Érettségi előkészítő 11-12. évfolyam

Heti óraszám: 1 óra

Évi óraszám: 34 óra

Tanítási egységek, Hónapok/hetek száma, Óraszám	Tananyag	Célok	Módszerek
<p>1. 9-11./1-16. 1-12.</p>	<p>A labdajátékok, az atlétika a küzdősportok, gyakorlatainak megismerése, tanulása. Mászás, függeszkedés, gimnasztika gyakorlat tanulása, gyakorlása.</p>	<p>Az érettségi gyakorlatainak végrehajtásához szükséges képességek és készségek kialakítása, a tanulók előkészítése a gyakorlatok tanulására. A szükséges mozgásműveltség kialakítása, a gyakorlatok megismerése, elsődleges mozgástapasztalat megszerzése. A gyakorlatok alapszinten való végrehajtása</p>	<p>Az érettségi feladatainak ismertetése. A szükséges és érvényes dokumentumok ismertetése a diákokkal, azok kiosztása a diákoknak. Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás</p>
<p>2.</p>	<p>Torna gyakorlatelemek rávezető</p>	<p>A szükséges gyakorlatelemek</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári,</p>

<p>12-2./17-28.</p> <p>13-24.</p>	<p>gyakorlatai, gyakorlatelemek talajon, korláton, gerendán, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés</p> <p>Rávezető gyakorlatok, gyakorlatelemek talajon, korláton, gerendán, összefüggő gyakorlatok talajon, korláton, gerendán, szekrényugrás, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés</p>	<p>elsajátítása, gyakorlása, a végrehajtás tökéletesítése, a mozgás finomítása. Összefüggő gyakorlatok tanulása, rögzítése. A gyakorlatok végrehajtásához szükséges alap képességek fejlesztése, speciális állóképesség fejlesztése.</p>	<p>tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás</p>
<p>3.</p> <p>3-6./29-37.</p> <p>24-37.</p>	<p>Összefüggő gyakorlatok talajon, korláton, gerendán, szekrényugrás, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés, labdajátékok gyakorlatai, atlétika gyakorlatai, küzdősportok gyakorlatai.</p>	<p>Összefüggő gyakorlatok gyakorlása a végrehajtás tökéletesítése, a mozgás finomítása, a gyakorlatok végrehajtásához szükséges speciális állóképesség fejlesztése. A labdajátékok, az atlétika és a küzdősportok gyakorlatainak átismétlése, gyakorlása, a mozgás finomítása a végrehajtás tökéletesítése. Az érettségi lebonyolításának megismerése, végső felkészülés az érettségi vizsgára.</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás.</p>

Floorball 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Cél:

- A játék megkedveltetése
- Helyes ütőfogás kialakítása
- Alapvető szabályok megismertetése
- Ütővel történő mozgások elsajátítása
- Egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának elsajátítása
- Sportolói életvitel és magatartás megismerése
- Átadás, átvétel technikájának elsajátítása
- Lövésfajták megismerése, helyes technika elsajátítása;
- Taktikai alapelemek megismerése (támadás, védekezés)
- Periférikus látás fejlődése
- Sportszerű magatartás kialakulása
- Fizikai képességek fejlődése
- Futótechnika tökéletesedése (labdával és labda nélkül)
- Önálló bemelegítés készségi szintű elsajátítása
- Fizikai képességek fejlődése
- Játékelemek végrehajtásának tökéletesedése
- Új játékelemek tanulása
- Játékintelligencia fejlődés

– Mentális felkészülés mérkőzések előtt

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><u>1. Képességfejlesztés:</u> Gyorsfutások Iramfutások Ügyességi és egyensúlyi gyakorlatok végrehajtása Irányváltatással futás Futás közben szökdelések Koordináció fejlesztés Állóképesség fejlesztés Irányváltatások futás közben Megindulások, megállások Gyorsaságfejlesztés Koordináció fejlesztés Állóképesség fejlesztés Gyorsfutások labdával Gyorsfutások labdavezetéssel Irányváltatások futás közben Szökdelések ugrások Ügyességfejlesztés Kondicionális és koordinációs képességek általános fejlődése Gyorsaság, állóképesség Gyorsasági állóképesség Lövő-erő Mozdulatgyorsaság Periférikus látás</p>	<p><u>1. Képességfejlesztés:</u> Járás, futás közben tudjanak végrehajtani egyszerű gimnasztikai, illetve ügyességi gyakorlatokat. Képesek legyenek különböző testhelyzetekből az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. Futás közben tudjanak végrehajtani ügyességi és labdás gyakorlatokat. Képesek legyenek a teljes sebességű futásból az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végeztetni kell. Tudjanak sorozatokat végrehajtani. 15 x fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás; 20x felülés hanyatt fekvésből, 30x törzsemelés hason fekvésben, 10 x függésből karhajlítás és nyújtás, 15 méteres ingafutás. Gyorsfutások sorozatban. Sprintfutások sorozatban. Aerob és anaerob futófeladatok.</p>	<p>A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végeztetni kell. A sportág speciális igénye a gyorsasági állóképesség. A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre</p>

Koordináció		
<p><u>2. Technikai elemek:</u> Alapállás. Ütőfogás. Labdavezetés egy helyben. Labdavezetés. helyzetváltoztatással. Labdavezetés helyváltoztatással. Lövő mozdulat kialakítása. Védő alapállás. 1:0, 0:1-es alapgyakorlatok. Labdavezetés futással Nem egyenes vonalú labdavezetés. Egyszerű cselek. Átadás tenyeres oldalról. Átadás átvétele tenyeresrel. Fonákátadás. Átadás átvétele fonákkal. Tenyeres húzott lövés. Átadás és átvétel futás közben. Átadás mozgó társnak. Átadás palánk segítségével. Labda megemlése. Lefordulás. 2:0-ás alapgyakorlatok. Lövések blokkolása. Védőmozgás. Labdavezetés. Labdalevétel lábbal és ütővel a helyzettől függően. Emelt átadás álló helyzetből. Emelt átadás mozgásból.</p>	<p><u>2. Technikai elemek:</u> Sajátítsák el a helyes ütőfogást. Ismerjék a legegyszerűbb játékelemek helyes technikáját. Labdavezetés közben törekedjenek arra, hogy ne a labdát figyeljék. Képesek legyenek labdavezetésre és átadásra futás közben, labdavezetésre gyorsfutás közben, irányváltoztatásokra labdával és labda nélkül gyorsfutás közben. Tudják úgy használni az ütőjüket, hogy társaikat ne veszélyeztessék. Birtokolják a labdát nagy sebességű futás vagy futófeladatok végrehajtása közben. Ismerjék meg az átadás és az átadás levételének technikáját, labdavezetés és futás közben nyomon tudják követni a csapattársak mozgását. Pontosan passzoljanak álló helyzetből és mozgásból, ismerjék a labdalevétel, valamint a cselezés lapvető technikáinak végrehajtását. Ismerjék fel a helyzeteket, amikor célszerű ezeket alkalmazni. Ismerjék a nehezebb technikai elemek végrehajtását, ismerjék fel a játékbeli szerepüket.</p>	<p>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok alkalmazása. Labdás és labda nélküli alapállások készségszintre juttatása. Törekedjünk arra, hogy a gyakorlatokat futással vagy mozgás közben végezzék. A felemelt fejjel végzett gyakorlatok fontossága. A tanulók legyenek képesek az eddig tanult technikákat pontosan és dinamikusán végrehajtani, mozgásuk legyen összehangolt és a sportágra jellemző.</p>

<p>Ütött és húzott lövések mozgásból is. Fonák emelés. Cselezés alapjai: -testcsel -cselezés ütővel -induló-csel -passz-csel -lövő-csel Összetett technikai elemek alkalmazása. Felemelt fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően.</p>		
<p><u>3. Taktikai elemek:</u> Támadás és védekezés irányának, sebességének felismerése. Mozgás a szabad területeken. Lefordulás az ellenfélről. Védekező mozgás. Emberfogásos védekezés. 1:1 elleni játék. 2:0-ás alapgyakorlatok. 2:1 elleni játék megoldásai. Védők helyezkedése a labdát birtokló, illetve labda nélküli támadójátékos esetén. Besegítő védekezés alapjai, tololás a labda felé. 2:0-ás támadásvariációk. Tudatosan alkalmazzák a mögöttük érkező társ megjátszásának lehetőségeit. Két és három játékos kapcsolatának tudatos</p>	<p><u>3. Taktikai elemek:</u> Ismerjék fel a játék során a támadás és a védekezés közötti különbséget. Ismerjék az emberfogásos védekezés és az ellene való játék mozgásanyagát. Ismerjék fel a lehetőséget, és végre tudjanak hajtani szabályos szerelést. Tudják és ismerjék a lehetőségeiket a különböző létszámfölényes helyzetekben a nagypályás játék során is, illetve tudjanak ellene védekezni. Tudjanak létszámfölényes helyzetet kialakítani, alkalmazzák az eddig tanultakat a helyzetbe kerüléshez. Tudjanak végrehajtani támadási alapjátékokat, védekezés során ismerjék fel azokat. Tudja kommunikálva irányítani a kapus a védőjátékost.</p>	<p>Védekezésből támadásba, támadásból védekezésbe való átmenet. Legyenek tisztában a két ember kapcsolatának lehetőségeivel a támadásban. Két ember kapcsolatának kialakítása. A csapattársak közötti kommunikáció megtanításának fontossága.</p>

<p>alkalmazása. Játéksituációkban az egyéni helyezkedések tudatos alakítása. 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék megoldásai. -kerülés -helycsere -elzárás Tudatos mozgások az üres területekre. Azonos csapatrészek mozgásának összehangolása.</p>		
<p><u>4. Elméleti felkészítés:</u> Felszerelés megismerése. Bemelegítő gyakorlatok. Sportszerű viselkedés.</p>	<p><u>4. Elméleti felkészítés:</u> Ütő és labda megismerése. Legyen képes bizonyos mértékben önálló bemelegítésre, és ismerje a bemelegítés fontosságát. Az edzések és a mérkőzések során viselkedjenek sportszerűen.</p>	<p>Törekedjünk arra, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az önállóság és feltétlen elfogadás között.</p>
<p><u>5. Mentális felkészítés:</u> Sportszerű viselkedés Bemelegítés gyakorlatsor közös és egyéni részének készségszintű elsajátítása Mérkőzésre való felkészülés A játékok legyenek tisztában bemelegítéskor saját egyéni szükségleteikről is A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre és a tanult technikát változatlanul használnia kell</p>	<p><u>5. Mentális felkészítés:</u> Ismerjék a fair-play szabályait Végezzék önállóan és tudatosan a bemelegítést, tudjanak ráhangolódni a mérkőzésre. Legyenek képesek a mérkőzéssel járó stresszt a teljesítményük javítására fordítani, tudjanak a mérkőzések között mentálisan és fizikailag is regenerálódni.</p>	<p>A megfelelő önbizalom nélkül a játékosnak beszűkülnek a lehetőségei.</p>
<p><u>6. Játékos mozgásformák:</u> Fogójátékok, labdajátékok. Kispályás floorball.</p>	<p><u>6. Játékos mozgásformák:</u> Vegyenek részt a játékokban, törekedjenek a jó eredményre.</p>	<p>Játék csak kiskapura, Játék során alkalmazzák tudatosan az eddig tanultakat.</p>

Játékos ügyességi és váltóversenyek. Emberelőnyös, illetve emberhátrányos helyzetek előidézése.	Játék közben törekedjen a jó eredményre. Képesek legyenek a játék során helyzetbe kerülni és helyzetet kialakítani.	
--	--	--

Gerinctorna 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A mozgásszervi betegségek- a ma élő emberek, ezen belül a fiatalok nagy részének, sajnos évről évre egyre többnek- keseríti meg az életét. A kezdeti hanyag tartás a mozgásszegény életmód miatt az iskolai tanulmányok befejezése után, súlyos gerinc deformitásokká válhat. Kolléganőmmel összefogva azért küzdünk, hogy diákjainknál a hanyag tartást javítsuk, mely által olyan ismeretekre tesznek szert, hogy otthon is képesek lesznek tornagyakorlatokkal gerincüket erősíteni és nyújtani. Tornáink során lehetőség van különböző újszerű sporteszközt is alkalmazni, mely által az órák változatosabbak, színesebbek lesznek.

1-2. Tartásjavító gyakorlatok, a helyes testtartás kialakítása

3-4. Szer nélküli gyakorlatok

4-6. Szerekkel végzett gyakorlatok

7-8. Botgyakorlat

9-10. Padgyakorlat

11-12. Zsámolygyakorlatok

13-14. Labdagyakorlatok

15-16. Bordásfal gyakorlatok

17-18. Labda+zsámoly gyakorlatok

19-20. Labda+bordásfal gyakorlatok

21-22. Labda+zsámoly+bordásfal

23-24. Lazítás és lazító testhelyzetek

25-26. Koncentrációs gyakorlat az önmegismeréshez

27-28. A „7 izomcsoport módszer”

- 29-30. Dinerpárnás gyakorlatok
- 31-32. Flexi rúd gyakorlatok
- 33-34. Gumiszalag gyakorlatok
- 35-36. Páros gyakorlatok
- 37-38. A talpboltozat erősítése
- 40-41. –játékos feladatok
- 42-43. –szerrel végzett gyakorlatok
- 44-45. –padon végzett gyakorlatok
- 46-47. –gyakorlatok karikával
- 48-49. Talpgyakorlatok a ritmusérzék és a mozgáskoordináció fejlesztésére
- 50-51. Gyakorlatok Gimnastik-Ball-al
- 52-53.-Helyes tartás a labdán, játékos gyakorlatok
- 54-55.-nyújtó és gerinc mobilizációs gyakorlatok
- 56-57. – gyakorlatok párokban
- 58-59.-gerinc mobilizációs és nyújtó gyakorlatok bordásfal segítségével
- 60-61. Stretching gyakorlatok
- 62-63. Jóga gyakorlatok
- 64-64. Tasztartások-ászanák
- 65-66. Hajlékonysági gyakorlatok
- 67-68. Gyakorlatok a szervezet élénkítésére

Konditermi foglalkozás 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A konditermi foglalkozások célja, hogy tovább gazdagítsa, iskolánk mindennapos testnevelés kínálatát, valamint, hogy bővítse tanulóink választási lehetőségeit. Foglalkozásainknak fontos szerepe van az egész test izomzatának karbantartásában, a tipikusnak mondható testtartási hibák korrigálásában, aminek oka, nagyrészt a vázizomzat gyengesége.

Heti négy alkalommal tartunk konditermi órákat, 9-12 évfolyamos tanulóink részére.

A terem kialakítása és felszereltsége lehetővé teszi az összes izomcsoport edzését.

A gyakorlatok megválasztásánál figyelembe vettük az eszközeink nyújtotta lehetőségeket. Fontos szempont, hogy a gyakorlatok egyszerűen elvégezhetőek legyenek, ne igényeljenek túl hosszú előkészítést, és helyigényük megfeleljen a terem méretének.

Gyakorlatok csoportosítása fő izomcsoportok szerint

Törzs:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
FEKVENYOMÁS	M. pectoralis major (nagy mellizom) M. pectoralis minor (kis mellizom) M. deltoideus (vállövizom) M. szerratus (fűrészizom) M. intercostales (bordaközi izmok)
FELÜLÉSEK	M. obliquus (ferde hasizom) M. intercostales (bordaközi izmok) M. rectus abdominis (egyenes hasizom) M. transversus (haránt hasizom)
TÖRZSEMEELÉS	M. latissimus dorsi (széles hátizom) M. serratus (fűrészizom) M. transversus (haránt hasizom) M. erector spinae (gerincmerekítő izomcsoport)
FELHÚZÁS	M. romboideus (rombuszizom) M. latissimus dorsi (széles hátizom) M. erector spinae (gerincmerekítő izomcsoport)

Kar:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
------------------	------------------------

ALKAR EMELÉS	<p>M. biceps brachii (kétfejű karizom)</p> <p>M. brachialis (felkarizom)</p> <p>M. coracobrachialis (hollócsőr-karizom)</p> <p>M. brachioradialis (karorsói izom)</p>
KAR NYÚJTÁSOK	<p>M. deltoideus (deltaizom)</p> <p>M. triceps brachii (háromfejű karizom)</p> <p>M. supraspinatus (tövis feletti izom)</p> <p>M. infraspinatus (tövis alatti izom)</p> <p>M. teres major (nagy görgeteg izom)</p> <p>M. teres minor (kis görgeteg izom)</p>
TÁROGATÁS	<p>M. deltoideus (deltaizom)</p> <p>M. biceps brachii (kétfejű karizom)</p> <p>M. brachialis (felkarizom)</p> <p>M. romboideus (rombuszizom)</p> <p>M. pectoralis major (nagy mellizom)</p> <p>M. pectoralis minor (kis mellizom)</p> <p>M. serratus (fűrészizom)</p>
ORSÓZÁS	<p>M. flexores antebrachii (alkar hajlító izmai)</p> <p>M. extensores antebrachii (alkar feszítő izmai)</p> <p>Thenar (hüvelykujjpárna)</p> <p>Hipothenar (kisujjpárna)</p> <p>M. lumbricales (gilisztaizmok)</p>

	M. interossei dorsales (kézháti csontközi izmok)
--	--

Láb:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
GUGGOLÁSOK	M. quadriceps femoris (négyfejű combizom) M. sartorius (szabóizom) M. adductor longus (hosszú combközeli izom) M. pectineus (fésűsizom) M. gluteus maximus (nagy farizom)
HÚZÁSOK, EMELÉSEK LÁBSZÁRRAL	M. biceps femoris (kétfejű combizom) M. semitendinosus (félínas izom) M. semimembranosus (félhártyás izom) M. gluteus maximus (nagy farizom)
LÁBFEJ NYÚJTÁS	M. triceps surae (háromfejű lábikraizom) M. peroneus (szárkapcsi izom) M. extensor cruris (lábszár feszítő izomcsoport) Thenar (öregujjpárna) Hipothenar (kisujjpárna)

A konditermi óráknak nem kizárólagos célja az izom térfogat növelés, melyhez lényegesen több edzésidőre volna szükség, inkább az izomzat használhatóságának javítására kerül hangsúly. A kialakított munkahelyeken mindig párokban gyakorolnak tanulóink, hogy a megfelelő biztonságot szavatolni tudjuk. Ez a munkamódszer egyben a felelősségérzet kialakításában is fontos szerepet játszik, másrésről biztosítja az elengedhetetlen munkafegyelmet. A konditermi munka köredzés módszerével zajlik és komplexitásra törekszik, betartva azt a fontos szabályt, mely szerint, minden izomcsoportra ható munkát az antagonisták izomcsoportra ható kövesse.

Kosárlabda lány 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Óraszám	Fejlesztési célok	Kosárlabda anyaga	Ismeretek	Kapcsolódási pontok	Fejlesztés elvárt
----------------	--------------------------	--------------------------	------------------	----------------------------	--------------------------

			személyiségfejlesztés		eredménye
1-8	a kosárlabdázás sokoldalú megalapozása a futó, ugró és dobókészség kialakításával, érdeklődés felkeltése a kosárlabda iránt	alapállás, sarkazás, indulás (hosszú és rövid indulás), megállás labda nélkül és labdával,	testi fejlődés, érés támogatása; edzettség fejlesztése, képességfejlesztés	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Ének-zene: ritmusgyakorlat	tudja fogás- és dobásbiztonsággal, mozgás közben a társakkal végzett labdaadogatást labdaátvételtre való helyezkedésben el tud szakadni a védőtől
9-17	az alapvető technikai elemek ismerete, a megállás, irányváltótatás, sarkazás ismerete,	labdavezetés állásban, járás és futás közben, kosárra dobás helyből, fektetett dobás,	ugró és gyorsasági képességfejlesztés	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Ének-zene: ritmusgyakorlat	a kosárlabda nélkülözhetetlen elemeinek ismerete
18-26	a csapattárs és az ellenfél teljesítményének, eredményeinek tisztelete	kétkezes labdafogás mellmagasságban, kétkezes mellső átadás, lefordulás	a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	labdás ügyesség, labdaérezék, a mozgásérzékelés javulása.
27-34	csapatjáték kialakítása	labdavezetés, állóhelyből dobás, fektetett dobás, tempódobás előkészítés, védekezés a felsorolt	szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcátűrés, a	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	támadási és védekezési megoldások ismerete;

		támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés.	természet szeretete		
35-43	csapatjátékból adódó személyiségfejlesztés lehetőségeinek kihasználása;	labdavezetés; - rövid indulás; - átadások: egy és kétkezes átadások, labdaátvételek; - egykezes fektetett dobás helyből, labdavezetésből, átadásból;	szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: gyorsulás, hajítás	a páros és csapatjáték szabályainak ismerete, és azok alkalmazása a megismert
44-52	fizikai képességek komplex fejlesztése (vág- taképesség, felgyorsulási képesség, akciógyorsaság).	védekezés emberfogással,	A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás / beszéd/ tudatos fenntartása.	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	a fizikai teljesítmény növelése

53-61	A koordinációs képességek hatékony fejlesztése	egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra, A 3:3 elleni játék feladatai: Hármass nyolcasok, hármass befutások,	tudatosság, alkalmazkodás, siker és küzdőcélmény megélése	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	eredményes kosárra dobás kialakítása
62-70	csapatjáték alakítása, eredményességre törekvés	labdavezetés irányváltoztatással, védőmozgás Feladatok a 2:2 elleni játékból. Egy- és kétkézes átadások, átvételek, labda nélküli mozgások, védekezés az átadások, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben.	Tudjanak a tanulók pozitívan kommunikálni egymással a siker érdekében.	Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	kosárlabda házbajnokságon való részvétel
71-74	Ötletjáték, versenyszellem kialakítása	tempódobás, büntetődobás	szabálykövető magatartás, sportszerűség	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	a tanult mozgáselemek alkalmazása játék közben

Kosárlabda fiú 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A csoport összetétele: 9.-12. évfolyamos fiú tanulókból tevődik össze, az életkori különbségek miatt elég különböző fizikai adottságokkal.

Az **előképzettséget, technikai tudást** tekintve, szintén nagy különbségek mutatkoznak, hiszen van olyan tanuló, aki egyesületi szinten játszott és olyan is, akinek gyakorlatilag nem volt kosárlabda a kezében, általános iskolai tanulmányai folyamán.

A tanulók választását az adott sportágra más-más tényezők befolyásolták.

Az előrehaladás tematikáját is meghatározó tényező, hogy heti 2, és heti 1 órában is járnak a foglalkozásra.

A foglalkozás célja:

- a sportág alapjaival rendelkező tanulók számára megfelelő minőségű és intenzitású játéklehetőség biztosítása,
- a kezdő tanulók számára, alapvető szabály, technikai és taktikai ismeretek megszerzése, olyan szint elérése, hogy alkalmasak legyenek bekapcsolódni a csapatjátékba.

Alkalmazott munkamódszer, a differenciált csoportmunka, magas ismétlésszám mellett.

A foglalkozások **állandó labdás bemelegítő része:**

- labdavesztés helyben, különböző ügyességi feladatokkal,
- labdavezetés oldalvonalak között, ügyes ügyetlenebb kézzel,
- labdavezetés térdemeléssel, sarokemeléssel, irányváltások, különböző labdaátütéssel, lefordulással,
- fogó játékok labdavezetéssel „vonalfogó” vagy adott területen, fogó 2 labdával stb.

Az alapképzéshez tartozó legfontosabb elméleti ismeretek:

- a labdával való haladáshoz kapcsolódó lépésszabály és a két indulás,
- a labda helyzete „kint-bent” vonalak ismerete,
- a helyes védekezés alapelve (szemből, henger).

A foglalkozáson elsajátításra illetve gyakorlásra kerülő technikai elemek:

- Megindulás: hosszú, rövid.
- Megállás: 2 és 1 ütemben, sarkazás.

- Labdavezetés: különböző formái mindkét kézzel, irányváltatások lehetséges módjai.
- Dobások: fektetett dobás, átvett labdával fektetett dobás, büntető (álló helyből, földről végrehajtott) dobás, tempódobás.
- Cselezés: dobó, induló, átadás, labda nélküli testesel.
- Átadások: mellső kétkezes, - pattintva is, felső kétkezes, egykezes felső, egyéb átadások.

A foglalkozásokhoz kapcsolódó taktikai ismeretek:

- emberfogásos védekezés,
- területvédekezés.

A foglalkozásokon alkalmazott mérkőzéseszerű, kosárlabdás játékváltozatok:

1. 4:4, 5:5 elleni játék a teremben keresztbe, kis palánkokra labdaleütés nélkül illetve 1 labdaleütéssel.
2. Szabályos térélen, 1 verseny palánkra, streetball szabályok szerinti 3:3, 4:4, 5:5 elleni játék.
3. Kalifornia 3 db 5 fős csapat játéka, az adott csapat, egyik ellenfele ellen csak támad, a másik ellen csak védekezik. Majd meghatározott elért pontszám ellenkező irányban is megismételve.
4. Időméréstől eltekintve szabályszerű mérkőzés, szabályos méretű pályán.
5. Lehetőségek szerint házibajnokság lebonyolítása.

Röplabda 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Tanítási egységek, Hónapok/hetek száma, Óraszám	Tananyag	Célok	Módszerek
<p>1. 9-11./1-16. 1-24.</p>	<p>Alapállások, alapmozgások. Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.</p>	<p>A játékhoz szükséges képességek, készségek kialakítása, fejlesztése, az alap érintések alapszinten való elsajátítása, a játékban való alapszintű alkalmazása, játék igény kielégítése.</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása</p>
<p>2. 12-2./17-28. 25-48.</p>	<p>Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Taktikai elemek alapjai. Nyitásfogadási alakzatok, mezőnyvédekezés, helyezkedés támadás közben. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.</p>	<p>A játékhoz szükséges képességek, készségek fejlesztése, az alap érintések jártasság, készség szintjén való végrehajtása, a játék alap elemeinek a játékban való jártasság, készség szintű alkalmazása, játék igény kielégítése. Örömjáték</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása</p>
<p>3. 3-6./29-37. 49-74.</p>	<p>Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Taktikai elemek, (nyitásfogadási alakzatok, mezőnyvédekezés, helyezkedés támadás közben) gyakorlása. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.</p>	<p>A játékhoz szükséges képességek, készségek továbbfejlesztése, az alap érintések készség szintjén való végrehajtása, a játék alap elemeinek a játékban való készség szintű alkalmazása, játék igény kielégítése. Örömjáték</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása</p>

Tollaslabda 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

TOLLASLABDA TANMENET KEZDŐ TANULÓK SZÁMÁRA

8 óra

Nevelési- fejlesztési célok	Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. A fizikumra gyakorolt pozitív hatása mellett a tollaslabda serkenti az agyműködést, mivel gyors gondolkodásra és reagálásra ösztönöz. A rendszeres játék tehát jó a testnek és az elmének is. Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.
--	---

	<p>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása, életen át tartó sportág megismerése.</p> <p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Rekreáció, szabadidő.</p> <p>Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, a balesetmegelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>
Kulcsfogalmak	<p><u>Játékos</u>: valamely személy, aki tollaslabdát játszik;</p> <p><u>mérkőzés</u>: a tollaslabda-verseny alapegysége két (négy) játékos között;</p> <p><u>egyes mérkőzés</u>: melyben mindkét oldalon egy-egy versenyző van;</p> <p><u>páros mérkőzés</u>: melyben mindkét oldalon két-két versenyző van;</p> <p><u>adogató oldal</u>: az adogatás jogával rendelkező oldal;</p> <p><u>fogadó oldal</u>: az adogató oldal ellenfele;</p> <p><u>labdamenet</u>: egy vagy több ütésből álló folyamat, mely az adogatással kezdődik, és mindaddig tart, míg a labda játékon kívülre nem kerül;</p> <p><u>ütés</u>: a játékos ütőjének előretartó mozgása;</p> <p>hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, gyorsaság, állóképesség, erő, ügyesség.</p>

	Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	Elvárható fejlődés	Ismeretek, személyiség fejlesztése	Tantárgyközi tartalmak
1.	Egy új sportághoz kapcsolódó aktív tevékenység örömteli	A sportág ismertetése. Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása	Játékos szabadgyakorlatok: vállöv bemelegítése. Egyéni foglalkoztatás.	Tudjanak egyénileg, sorozatban ütések végrehajtani helyben, mozgásban.	A szabadtéren, teremben végzett tevékenységek megismerése, aktív részvétel,	<i>Tantárgyak közötti projekt módszer:</i> kooperáció,

	<p>élménye.</p> <p>A helyes ütőfogás megismerése.</p>	<p>labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.</p>			<p>sikerélmény.</p>	<p>önálló munka, kreativitás.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusérzék fejlesztése.</p>
2.	<p>Alapütések: a tenyeres, a fonák elsajátítása.</p>	<p>Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése. Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütésváltással.</p>	<p>Egyéni labdatechnikai gyakorlatok. Ütőgyakorlatok párokban folyosó vagy zsinór felett. Pontszerző játék párokban</p>	<p>Begyakorlottan tudják az alapütéseket végrehajtani. Képesek legyenek párokban 8-10 folyamatos ütőváltást végrehajtani.</p>	<p>Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p>	<p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p>
3.	<p>A tollaslabda játék technikai gyakorlatainak megismerése.</p>	<p>Ütőpozíció, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (saszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás,</p>	<p>Az osztály egyidejű foglalkoztatása.</p> <p>Egyéni foglalkoztatás.</p>	<p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Képesség a pontos</p>	<p>Érzelmeket vált ki. Saját és mások teljesítményének megítélése.</p> <p>Önbizalom, magabiztosság, szorongás.</p> <p>Öröm csalódottság,</p>	<p><i>Természeti ismeret:</i> emberi test csontozata, izomzata, működése, határai</p>

		<p>ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).</p> <p>Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p>		<p>átadásokra.</p> <p>A dinamikus mozgásoknál automatikussá kell válnia a súlypont „levitelének”, megállásoknál és irányváltásoknál a fel kell hívni a figyelmet lábfejek helyes irányára.</p>	<p>bánat (győztes-vesztes).</p> <p>Siker, kudarc feldolgozása.</p> <p>Változó körülmények, spontaneitás.</p>	<p><i>Rajz:</i> térérzékelés</p> <p><i>Informatika:</i> információszerezés, a megtalált információ rögzítése, értelmezése és feldolgozása.</p>
4.		<p>Ütésiskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütésimitálással. Ütésgyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel. Egyéni-páros játék.</p>	<p>Az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban, a helytelen vagy görcsös ütőfogást azonnal és folyamatosan korrigálni kell.</p>	<p>A szituációtól függően el tudja dönteni az átadás módját.</p>	<p>Térbeliség; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Képesség a pontos átadásokra.</p>	<p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p>
5.	<p>A finom mozgás koordináció fejlesztése. A</p>	<p>Ütéstechnika, ütésrepertoár - tenyeres ütőfogás:</p>	<p>Csoportos tevékenység: az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban,</p>	<p>Érzékelje a helyes testtartást. A helytelen gyakorlat-</p>	<p>Önbizalom erősítése. Az együttes gondolkodás, a csapat együttes</p>	<p>Társak közötti kommunikáció.</p>

	<p>figyelem koncentrációjának fejlesztése. A tollasütők helyes technikájának kialakítása.</p> <p>Baleset-megelőzés.</p>	<p>labdahordások tenyeres fogással, különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonák ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás <p>ütésrepertoár →</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres ejtés: társ által dobott vagy ütött labdával - fonák ejtés: társ által dobott vagy ütött labdával - magas tenyeres ütés: társ által ütött labdával. <ul style="list-style-type: none"> - adogatás: helyes és szabályos 	<p>csoportokban.</p>	<p>végrehajtás következményeinek tudatosulása.</p>	<p>cselekvése, harmonikus összjáték.</p> <p>Egymás kiszolgálása, a másikhoz igazodás elképzelhetetlen alárendelődés nélkül.</p>	<p><i>Matematika</i></p> <p>Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete),</p> <p>a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p>Tájékozódás a tanuló saját mozgó, forgó testének aktuális helyzetéhez képest (pl. a bal, jobb).</p>
--	---	--	----------------------	--	---	---

		<p>tenyeres adogató mozdulat.</p> <p>Átadások párban, fokozatosan növekvő távolságra. Átadások párokban haladással (egymással szemben, oldalirányban).</p>				
6.	<p>Képesség a fegyelmezett, pontos és szép kivitelezésre. Egyensúlyérzék fejlesztése</p>	<p>Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok egy lábon, tornapadon, zsámolyon. Játékszer egyensúlya: különböző labdák és egyéb sportszerek egyensúlyozása.</p> <p>Tollaslabda-egyensúlyozás: labdahordások ütővel, tenyeres és fonák fogással, különböző akadályokkal (tornapad, zsámoly, bóják).</p> <p>Különböző magasságban érkező tollaslabda visszaütése.</p>	<p>A meglévő egyensúlyérzék fejlődése, a koncentrációkéesség növekedése - a kitartás és a feladatmegoldási motiváció fejlődése.</p> <p>Akkor tudnak igazán kibontakozni, ha érzik maguk mögött a szeretetet, a bizalmat, türelmet.</p>	<p>A finom mozgáskoordináció olyan szintű fejlődése, hogy a párok folyamatosan tudjanak adogatni.</p> <p>- laza ütőfogás; - pontos ütőmozdulat kivitelezése labda nélkül (imitálás); - az ütő(fej) állása és az ütés iránya közötti összefüggés felismerése; - a meglévő egyensúlyérzék fejlődése; - a koncentrációkéesség</p>	<p>Közösséghez tartozás erősítése.</p> <p>A tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása.</p> <p>Viszonylag biztosan el tudja ütni a tollaslabdát a megfelelő helyre - különböző helyzetekben.</p>	<p><i>Minden tantárgy:</i></p> <p>Kreatív gondolkodás, problémamegoldó képesség.</p> <p>A szabállyal rendelkező sporton keresztül a cselekvés belső értelmi irányítása rutinná válik.</p>

				9 növekedése; - a kitartás és a feladatmegoldási motiváció fejlődése.		
7.	A játékszabályok betartása mellett aktív részvétel a játékban.	Taktika: egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása. Gyakorlás a tanultak alapján.	A kapott információk célszerű alkalmazása a sikerebb játék érdekében.	Célszerű a játékot a megbeszélés után megismételni, és elemezni a változást. Az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban.	Szabály ismerete, alkalmazása a játékban. Biztonsággal tudja alkalmazni a tanult technikai elemeket a játék szabályainak betartásával. Kitartásra, figyelem-összpontosításra nevelés.	
8.	Egészséges életmódra való törekvés.	Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében. Felkészülés a tollaslabda játéokra.	Átadások feladatokkal, kényszerítő helyzetekkel.	A viselkedési és magatartási normák betartása.	Képes átélni a játékban elért siker örömét. Erősödjön pozitív beállítódása a sportággal kapcsolatban; intellektuális aktivitás.	

SPECIÁLIS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
Motoros képességfejlesztés	Ütéspozíció, lábmunka lábkoordinációt fejlesztő gyakorlatok:	Ütéstechnika, ütésrepertoár
<p style="text-align: center;">Fizikális alapképességek</p> <p style="text-align: center;">Állóképesség</p> <p style="text-align: center;">Sorváltók</p> <p style="text-align: center;">Gyorsaság</p> <p>Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p> <p style="text-align: center;">Ruganyosság</p> <p>Szökdelések talajon, zsámolyon, helyben, haladással, elrugaszkodással.</p>	<p style="text-align: center;">Alapvető lépés- és futástípusok (sasszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztezés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások)</p> <p>szökdelések (egy és páros lábon, helyben és haladással, súlypontáthelyezésekkel, különböző ritmusokban)</p>	<p style="text-align: center;">Tenyeres ütőfogás, labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás</p> <p style="text-align: center;">(dekázás)</p> <p><i>tenyeres ejtés</i>: a tanár által dobott vagy ütött labdával <i>fonák ejtés</i>: edző által dobott vagy ütött labdával</p> <p><i>magas tenyeres ütés</i>: tanár, illetve társ által ütött labdával</p>
<p style="text-align: center;">Erő</p> <p>Gyakorlatok a lábizomzat erősítésére: gyalogló-, futó-, szökdelő-, ugró-, guggoló, fellépő gyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Ízületi mozgékonyosság</p> <p>Állásban láblendítés, lábkörzések előre, hátra,</p>	<p>A testhez viszonyított mozgásirányok tudatosítása (előre, hátra és oldalra haladó mozgások a tollaslabda pályán) laza, ruganyos, dinamikus lábtartás kialakítása: különböző fogó és egyéb irányváltáson alapuló játékokban a térdek, a lábfejek és a súlypontáthelyezések szerepének kiemelése, helyes alapállás a tollaslabda pályán</p>	<p style="text-align: center;">Fonák ütőfogás</p> <p>labdahordások tenyeres fogással, különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás.</p>

<p>oldalra. Végezhető nyújtott és térdben hajlított lábbal, illetve páros gyakorlat formájában is.</p>		
<p>Mozgáskoordináció, egyensúlyérzék; saját test egyensúlya: egyszerű gimnasztikai gyakorlatok egy lábon, tornapadon, zámolyon;</p> <p>tollaslabda-egyensúlyozás: labdahordások ütővel, tenyeres és fonák fogással, különböző akadályokkal (tornapad, zámoly, bóják).</p>	<p>Az alapvető lépések és futások elsajátítása koncentrálva a mozdulatok helyes végrehajtására</p> <p>- biztonságosan kivitelezett hátra és oldalra mozgások</p> <p>- irányváltási képesség fejlődése</p> <p>Dinamikus mozgásoknál automatikussá kell válnia a súlypont „levitelének”, megállásoknál és irányváltásoknál fel kell hívni a figyelmet lábfejek helyes irányára.</p>	<p>Adogatás helyes és szabályos adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p>A helytelen vagy görcsös ütőfogást azonnal és folyamatosan korrigálni kell.</p>
<p>Kooperációs képesség</p> <p>- az oktatás felépítésének tudatosítása: a bemelegítés, a gyakorlás, a játék és a nyújtás elkülönítése, szerepük tudatosítása, az edzést megelőző és követő egyéb tevékenységek megismerése (hálóállítás, sportszerek ki- és bepakolása közösen, tanári irányítás mellett),</p> <p>- együttműködés:</p>	<p>szökdelések: alapvető szökdeléstípusok automatizálása, kombinálása, új kombinációk megtanulása, kitalálása.</p>	<p>Az ütőfogás és a fogásváltások automatizálása, az ütő és a tollaslabda egymásra hatásának alapos kiismerése</p> <p>ügyességi („zsonglőr”) feladatok gyakorlásával: labdadobások és elkapások ütővel, labda felvétele a földről, labdahordások és „hintáztatások” ütővel, nehezített körülmények között is (mozgásban, futásban, egyensúlyozás közben), labdaütögetések tenyeresrel és</p>

<p>munkamegosztás kiegészítő tevékenységek közben.</p>		<p>fonákkal különböző kombinációkban, egyedül és társsal, labda levegőben tartása nehezített körülmények között</p> <p>(ülve, térdelve, fekve)</p> <p>gyors fogásváltás fejlesztése: ütések (guggolás, kéz váltás, taps a társsal, ütőcsere)</p>
<p>Elméleti ismeretek</p> <p><i>alapfogalmak:</i> az edzés és a tollaslabda alapvető fogalmainak megismerése és tudatos használata (bemelegítés, nyújtás, ütőfogás, tenyeres, fonák, oldalcsere, térfélcserre, szerepcserre).</p> <p><i>szabályismeret:</i> az egyéni játék legfontosabb szabályai (a pálya, a számolás, a szabályos adogatás és a labdamenetek lehetséges kimenetelei).</p>	<p>Helyezkedés (lehetőleg pályán) a dobott vagy ütött labdához viszonyított helyzetekbe (mögött, mellett);</p> <p>helyezkedések és ütélőkészítő testhelyzetek összekapcsolása, a tanult alapütések ideális ütéspozíciójának elsajátítása, és ezen pozíció tudatos alkalmazása.</p>	<p>Laza ütőfogást és tudatos helyezkedést motiváló gyakorlatok: ütések hát mögött, láb között, labda elkapása, ütő átfordítása a húrozon tartott labdával;</p> <p>ideális ütéspozíció felvétele magas tenyeres ütéshez,</p> <p>célzott tenyeres és fonák ejtés és magas tenyeres ütés a röppálya és a cél fokozatos pontosításával;</p> <p>adogató mozdulat gyakorlása, az ütés ívének pontosítása, a távolság fokozatos növelése.</p>

Szertorna 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 1 óra

Évi óraszám: 34 óra

A mindennapos testnevelés keretein belül, diákjaink a lány szertornát is választhatják heti 1x2 órában. Célja, az esztétikus mozgás, testtartás tovább javítása, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangjának fejlesztése, illetve a test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A foglalkozások differenciált formában zajlanak. Van olyan diák, aki a mozgáskultúráját szeretné továbbfejleszteni, van olyan, aki a lány torna diákolimpiára készül fel. A gyakorlások négy szeren történnek: ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj. A diákolimpia kötelező gyakorlatanyagát tanulják a diákok. Ezen felül az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása) is fejlesztésre kerülnek. Cél, a tanulói önállóság növelése, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba, illetve a gyakorlás során a segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.

A gyakorlandó elemek szerenkénti bontásban a következők:

- Szekrényugrás: guggolóátugrás
- Felemáskorlát: ostorlendület, kelepfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás
- Gerenda: fordulatok, forgások, szökkenőhármaslépés, mérlegállás, kézállásba lendülés, lábtartás-cserék, szökdelések
- Talaj: cigánykerék, kézállásba lendülés, fordulatok, forgások, ördögugrás, tarkóállás, fejállás

Vívás 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A sportág általános célrendszere

- Biztosítsa a magyar vívósport folyamatos és magas szintű utánpótlását.
- A beiskolázott tanulókkal megismertesse a vívást.
- Felkeltse az érdeklődést a vívás fizikai és szellemi vonatkozásai iránt.
- Biztosítsa a helyes technikai alapokat.
- Bevezesse a tanulókat a vívás alapvető taktikai megoldásaiba.
- Alkalmassá tegye és felkészítse a tanulókat a vívósportban történő versenyzésre.
- Korszerű oktatás-módszertani eszközökkel nyújtson alapot a további fejlesztéshez.
- A legkorszerűbb eszközökkel biztosítsa az ismeretanyag elsajátítását és a sportspecifikus képességek fejlesztését.
- A vívás adta speciális lehetőségek felhasználásával, biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését.
- A vívásban rejlő nevelési helyzetek kihasználásával, segítse a sportolók társadalomba való beilleszkedését.

Évfolyam: 7.	Korosztály: újonc Életkor: 14. év
---------------------	--

Alapfokú szakasz

Cél

- speciális mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a dobbantás, csúsztatás és megtorpanás elsajátítása
- a félkör- és körátvitel egyenes szúrás, valamint a kvart ill. szixt flankonád megtanítása
- a kvartból, szixtből és szekondból végre hajtott egyszerű egyes cselriposzt megismertetése
- az egyenes támadások és pengetámadások asszószerűen történő végrehajtásának elsajátítása
- a tanult gyakorlatokból támadásvédelmi gyakorlatok végrehajtásának megtanítása párokban és szabadvívásnál
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó, lazító, egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban • Reflexeket, tempóérzéklet, gyors helyzetfelismerést fejlesztő játékos gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek az önálló bemelegítésre • Tudjanak változó ritmusban ugrókötelezni és labdával ügyességi feladatokat végrehajtani 	

<ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztikai gyakorlatok kéziszerrel és tenisz, valamint pöttyös labdával • A lábgyakorlatok anyagának ismétlése és bővítése a ritmusváltás szabályainak megtanítása <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérőszúrás anyagának bővítése • A pengetámadások anyagának bővítése: átvitelek • A lábról vett tempó lehetőségei és legegyszerűbb fajtái • Egyenes szúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások különböző meghívások ellen a felső ill. az alsó vonalban • Váltó- és kitérőszúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások az ellenfél kvart, szixt, szekond ill. szerkl kötéséből, ill. kötése elől • Különböző távolságokról és különböző lábgyakorlatokkal kötés, ütés és kötött szúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások különböző távolságokból és különböző lábmunkával • A törvívásban leggyakrabban előforduló közbetámadási lehetőségek • A legegyszerűbb a legtöbbször előforduló cselriposzt 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a dobantást, csúsztatást és megtorpanást • Tudjanak folyamatosan változó ritmusban lábgyakorlatozni • Az egyszerű akciókat tudják asszószerűen végrehajtani iskolavívás keretein belül • Ismerjék a félkör- és körátvitel egyenes szúrását, valamint a kvart ill.,szixt flankonádot • A tanult akciókat iskolázás közben lábról vett tempóból is tudják végrehajtani • Iskolázás, páros gyakorlatozás és szabadvívás alkalmával tudjanak különböző bevezetési módokkal kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel egyes cselámadásokkal végrehajtani • Tudjanak felső vonalból az ellenfél kötése elől kitérőfeltartó szúrását végrehajtani • Ismerjék a kvartból, szixtből és szekondból végrehajtott egyszerű egyes cselriposztot • Asszószerűen tudják végrehajtani az egyenes támadásokat és a pengetámadásokat • A tanult akciókat legyenek képesek asszószerűen végrehajtani • Alkalmazás szintjén ismerjék a fokütés vágást és 	
---	--	--

<p>tok</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei és belőlük végrehajtott riposztok • A tanult támadások felépítése kontrariposztig <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérővágások anyagának bővítése • Kéz- és karvágások, fokvágások • Az ütés és kötés vágások anyagának bővítése, kötött szúrás • Az egyenes váltóütés, kötésvágással bevezetett egyszerű egyes cseltámadások kis-, közép- és nagytávolságról, kézről és lábról vett tempóban, változó ritmusban <p>A kardvívásban előforduló és leggyakrabban alkalmazott közbetámadások lehetőségei és variációi</p> <ul style="list-style-type: none"> • A támadásokkal párhuzamosan ezek háritásai és visszavágási lehetőségek • A támadások felépítése kontrariposztig, cselriposztok <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pbtőr vívás speciális lábgyakorlatai • Az eddig tanult egyszerű vívóakciók bővítése flankonádra 	<p>szekond kötött szúrást a lehetséges befejezésekkel helyből és lépés előre kitöréssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak a tanulók az egyes cseltámadásokba első ütemben elővágni és a kötések elől kitérő szúrást vagy vágást végrehajtani • Tudjanak a tanult gyakorlatokból támadás védelmi gyakorlatokat végrehajtani párokban és szabadvívásban alkalmazni • Ismerjék a tereből fejcsel oldalkvintből fejcsel oldalkvartból fejcsel oldalriposztot • Ismerjék és alkalmazzák a keresztlépéseket előre és hátra, az utánzárással lépést előre és hátra, valamint a flesst • Tudjanak a saját szixtkötésből váltó kvart ütés szúrást, valamint az ellenfél kvart kötéséből váltó szixt kötött szúrást végrehajtani kézről ill. lábról vett tempóban • Tudjanak a kvart, szixt, szekond és szerkl védekből kötötten, tørszerűen és szögshúrással riposztolni • Lábról vett tempóban tudjanak iskolavívásban és szabadvívásban szixt kötött szúró egyszerű egyes cseltámadást és kvartütés egyszerű egyes, ill. körző 	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Váltó ütések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből váltó kötések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei ill. a védést követő riposztok • Pengetámadásokkal bevezetett egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások kitöréssel, lépés- előre kitöréssel és flessel • A tanult cseltámadásokba végrehajtott első ütemű és utolsó ütemű közbetámadások • A tanult támadások felépítése kontrariposztig különböző lábgyakorlatok variációival <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • úszás, rövid vágta, 3000 méteres futás, kosárlabda, straching stb 	<p>egy cseltámadást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a kvart, a szixt, a szekond és a szerkl kizáró szúrást Legyenek képesek kitörésben ill. kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani 	
Évfolyam: 8.	Korosztály: serdülő Életkor: 15. év	

Alapfokú szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása

- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- folyamatos és módszeres 10-15 perces egyéni gimnasztikázás megtanítása
- játék közben a változó körülményekhez történő alkalmazkodás elsajátítása
- különböző ellenfelek ellen az egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások „hosszú- rövid és rövid-hosszú” ritmusban való elsajátításának megtanítása
- a kvart ill.szixt védésből a legegyszerűbb coupé visszaszúrások elsajátítása
- az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül történő visszaszúrás megtanítása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó-, lazító-, szabad- és társasgyakorlatok, kéziser- gyakorlatok, bordásfal- és padgyakorlatok csoportosan és egyénileg • Tempó- és reflexfejlesztő, a figyelem koncentrációját és megosztani tudását fejlesztő gyakorlatok és játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak folyamatosan és módszeresen 10-15 percig egyénileg gimnasztikázni • Játék közben ismerjék fel a változó körülményeket és tudjanak alkalmazkodni hozzájuk • A célgimnasztikában ismerjenek néhány páratlan ütemű és asszimmetrikus gyakorlatot 	

<ul style="list-style-type: none"> • Lazaságot és ruganyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban • A lábgyakorlatok anyagának pontosítása, gyorsítása • Ismétlő lábgyakorlatok <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmusváltásra • Asszószerű gyakorlás az iskolavívásban és a konvencionális gyakorlatozás közben • A legalapvetőbb kettős cseltámadások egyenes váltó - kitérő kötés-ütés és kötött szúrás bevezetésével közép és nagy vívótávolságból • Coupá-szúrás, támadások és riposztok Az újonnan tanult támadásokvédesei és riposzt lehetőségei, kontrariposztok <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmus és irányváltásra, valamint az átvett támadásokra és az ellenfél megelőzésére 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak kitörésből a hátul lévő láb vívóállásba vitelével újra kitörni, ill. lépés (ugrás) kitöréssel végrehajtani • Különböző ellenfelek ellen legyenek képesek végrehajtani az egyszerű egyes és körző egyes cseltámadásokat „hosszú-rövid és rövid-hosszú” ritmusban • Tudjanak lépés előre kitöréssel alapritmusban egyszerű kettős, körző kettős és néhány vegyes cseltámadást végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak lépéskitöréssel egyenes szúrás coupé egyes cseltámadást lépéselőre kitöréssel végrehajtani • Ismerjék a legegyszerűbb coupé visszaszúrásokat a kvart, ill.szixt védésből • Biztonságosan tudjanak az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül visszaszúrni Tudjanak a tanulók tudatosan átvett egyenes és pengetámadásokat végrehajtani az ellenfél rövid támadását követően • Tudjanak az ellenfél fejcselébe fokütés arcvágást végrehajtani • Ismerjék a tanítványok az ugrás előre-lépés előre 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Elkapások, fokütés vágások • Saját előkészítésből kétalternatívás feladatok megoldása • Kettős cseltámadások felépítése az eddig tanult bevezetési módokkal helyből, lépéssel, kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel • A tanult támadásokkal párhuzamosan meg kell tanítani azok védeseit és az azt követő direkt, indirekt és cselriposztokat • A támadások felépítése kontrariposztig • Ismétlődő támadások a röviden hátráló passzív ellenfél ellen, ill. folyamatosan • A közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Taktikai sémák alkalmazása egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek csiszolása és bővítése további akciókkal különös tekintettel az előkészítésre, a ritmusváltásra és az ismétlődő szúrásokra <p>Asszószerű gyakorlás az iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban</p>	<p>megtorpanásból végrehajtott egyes cseltámadást és a kiprovokált támadást követő parád-riposzt alternatívák leggyakrabban előforduló változatait</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és tudják alkalmazni a fejcsel-, oldalcsel-fejvágásokat, az oldalcsel-, fejcsel-oldalvágásokat • Legyenek tisztában az ellenfél pengéjének kosara ill. hegye felőli kerüléssel • Jártasság szintjén biztonságosan vágjanak vissza az öt alapvető parádból fejre, oldalra, mellre, külső- és belsőarcra és a lehetőségekhez képest szúrjanak is • Tudjanak kitörésből balláb utánütés-kitöréssel, ill. összetett lábmunkával egyenes és egyes csel megismételt támadást végrehajtani pengetámadással • Biztonságosan tudjanak elővágni a lassú egyes és kettős cseltámadásokba. • Ismerjék az utolsó ütemű közbetámadásokat a cseltámadásokba • Ismerjék a „rohanó” ellenfelek elleni legegyszerűbb akció lehetőségeket, valamint az ellenfél támadásának megszakítását követő legegyszerűbb lehetőségeket • Biztonságosan tudjanak a pbtörre jellemző támadá- 	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Dobott szúrás és coupé támadások és közbetámadások • A háritási rendszerek bővítése és rendszerbe foglalása • Kötött szúrások speciális háritási lehetőségei • Közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Ismétlő támadások és rimesszák • Egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, terem- és kispályás labdarúgás, úszás, vízi játékok, közép- és hosszútávfutások, rajtversenyek stb. 	<p>sokat az ellenfél előkészítéséből ill. saját előkészítésből indítani</p> <p>A megadott feladatokat jártasság szintjén hajtják végre társsal, ill. mesterrel szemben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék az ellenfél pengéjének hegye felőli kerülési módot • Legyenek tisztában a dobott szúrással mint befejezési móddal • Ismerjék a kvart, szixt, szekond, szerkl háritási valamint a felső és alsó vonali háritási rendszereket • Ismerjék az engedő-, ellenálló- és váltóháritásokat, és tudjanak belőlük egyszerű ripoztokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak az első ütemben, a második ütemben ill. az utolsó ütemben közbetámadni a legalapvetőbb támadásokba • Ismerjenek néhányat a leggyakrabban előforduló egyenes, váltószúrás, megismételt támadásokból és alkalmazzák a passzív ellenfelek ellen, a lassan ripoztzó ellenfelek ellen legyenek képesek a ripoztba is közbe támadni • Ismerjék fel az iskolázás közben mikor lehet kontraripoztot, ill. megismételt támadást végrehajtani 	
---	--	--

Évfolyam: 9-10.**Korosztály: kadet****Életkor: 16-17. év****Továbbképző szakasz****Cél**

- komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a víváshoz szükséges speciális képességek tudatos fejlesztésének elősegítése
- a folyamatos és gördülékeny lábmunka valamint a tudatos ritmusváltás alkalmazásának elsajátítása
- az iskolavívás folyamán a kínáló alternatívák közül a legmegfelelőbb kiválasztásának begyakoroltatása és a szabadvívásban történő alkalmazásának megtanítása
- törekvés a csúcsteljesítmények fokozására

- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátírás, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó, lazító, erősítő gimnasztikai gyakorlatok egyéni- leg és párokban • Kéziszer-, bordásfal- és padgyakorlatok • Célgimnasztikai gyakorlatok anyagának bővítése különös tekintettel a reflexet, a tempóérzékenységet és távolságérzékenységet fejlesztő gyakorlatok anyagára • A tanult lábgyakorlati elemek folyamatos csiszolása, kimunkálása, gyorsítása egyénileg, csoportosan és párokban • <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult és elsajátított technikai maga- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudják a kondicionális képességeket edzői segédlet nélkül is fejleszteni • A víváshoz szükséges speciális képességeket tudják tudatosan fejleszteni • Tudjanak folyamatosan, pontosan és gördülékenyen láb- munkázni • Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltást a szabadvívásban • Asszószerű gyakorlatok készség szintű végrehajtása az iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban • Ismerjék a felső és alsó vonal elleni kvart, szixt, ill. szekond, szerkl kötés elől történő kitérőszúrást, háritá- 	

<p>sabb szintre emelése és további bővítése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Második szándékú támadások, az ellenfél közbetámadása, ill. támadások az ellenfél közbetámadása, ill. szokásos riposztjai ellen, nagy vívótávolságról • Cseles közbetámadások (finta in tempo) • Taktikai feladatok és megoldások két vagy három választási lehetőséggel <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek ismétlése és bővítése körkörös módszerben a koordinációs képességek tovább fejlesztése • Tempóakciók az egyszerű és összetett támadásokba • Cseles közbetámadás (finta in tempo) az ellenfél második szándékú támadásra ill. szokásos reflexszerűen végrehajtott riposztja ellen • Taktikai feladatok több variációs (2-3) megoldásokkal <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p>	<p>sait és az azt követő befejezési módokat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudják a második szándékkal támadó ellenfél védését kitérő szűrő egyszerű egyes csellel megkerülni • Tudják kiválasztani a kínálkozó alternatívák közül a legmegfelelőbbet iskolavívás folyamán Ismerjék fel a szabadvívásban is ezeket a lehetőségeket, és alkalmazzák a tanultakat • Tudjanak asszószerű konvencionális gyakorlatokat önállóan végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak tempó fejbágást és kezelővágást (fokkal is) végrehajtani • Tudjanak cseles közbetámadásokkal végrehajtani egyenes vágással (szúrással) és kitérő vágással (szúrással) végrehajtani a második szándékkal támadó ellenfél ellen • Iskolavívás, konvencionális asszózás és szabadvívás folyamán ismerjék fel és hajtsák végre a szituációnak legmegfelelőbb támadó, védekező, ill. közbetámadó akciót • Irányított szabadvívásban tudjanak a tanulók konkrét megadott feladatokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén legyenek képesek a tanulók az el- 	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoportokban kialakított koordinációs képességek továbbfejlesztése és technikai anyagának bővítése • Riposztba végrehajtott közbetámadások • Második szándékú támadás az ellenfél reflexszerűen végrehajtott közbetámadása ellen • Finta in tempo (cseles közbetámadás) • Megismételt közbetámadás • Kontratempó • 2-3 variációs taktikai feladatok megoldása <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, tenisz, asztalitenisz, közép- és hosszútávfutások, úszás, vízi játékok stb. 	<p>lenfél egyszerű riposztjába első ütemű feltartó szúrást ill. az egyes cselriposztjába első ütemű (appuntata) és utolsó ütemű feltartó szúrást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felső vonal ellen tudjanak kvart, szixt kötéssel, az alsó vonal ellen szekond és szerkl kötéssel indítva az ellenfél kitérő szúrása ellen második szándékú támadásokat végrehajtani, a befejező mozzanat kitörés vagy fless • Tudjanak a tanulók egyenes és kitérőszúrással bevezetett egyszerű egyes és körző egyes cselrel közbetámadni az ellenfél második szándékú támadása ellen <p>Iskolavívásban tudjanak a tanulók a mester folyamatoselőrehaladásában 3-4 váltó feltartó szúrást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a tanulók a kontratempó-elmélet felépítését, taktikai vonatkozásait és tudjanak egy-két egyszerű gyakorlati megoldást • Iskolavíváson belül és asszózás alkalmával a választási lehetőségek közül a legjobb taktikai megoldásokat ismerjék fel és döntsenek azok végrehajtásáról 	
--	--	--



NAT 2020

Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnáziuma

Testnevelés helyi tanterve 11-12. évfolyam



2022

11-12. évfolyam

A Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület tartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

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

A helyi tanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz; az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változások a készségekben,

képességekben, ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaz.

A képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Az évfolyamszakasz vége 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 kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

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

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

Elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak a tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket,

ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

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

A testnevelés oktatásának kiemelten célja közé tartozik

- hogy a tanulókat élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre az egészségmegőrzéssel kapcsolatos legfontosabb ismeretekre is megtanítsuk;
- hogy minden évben – az éves munkatervben részletezetten – olyan intézményi mozgásprogramot dolgozzunk ki annak érdekében, hogy a diákok mind a tanítási órán, mind pedig azon kívül, aktívan mozogjanak és egészségesen éljenek;
- a testi és lelki egészség erősítése és fejlesztése valamint a szükséges prevenciók folyamatok és tevékenységek kialakítása.
- a sportban tehetséges diákok felkarolása tanórán belüli differenciálással és a tanórán kívüli tehetséggondozással.

A tanulók értékelésének szempontjai

- A Netfit tesztek során elért eredmények és a fejlődés mértéke
- A sportági technikák elsajátításának szintje
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek
- Tájékozottság a hazai és a nemzetközi sporteredmények terén
- Órai munka és hozzáállás, tanórán kívüli rendszeres sporttevékenység

- A fenti szempontok alapján 1-5 érdemjegyekkel értékeljük a tanulók teljesítményét
- Az osztályzatok száma havonta minimum egy

A helyi tanterv kerettantervi megfeleltethetősége

A helyi tanterv az 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelet által módosított Nemzeti Alaptantervhez az Oktatási Hivatal honlapján megjelent Kerettanterv alapján készült a 9-12. Évfolyamok vonatkozásában.

A kerettanterv által biztosított 10%-os szabad mozgástér a megtanított ismeretek elmélyítésére és a gyakorlásra kerül felhasználásra, tehát új tartalmi elemekkel a témák nem bővülnek, csak bizonyos résztémákra szánt órakeret került megnövelésre.

A katolikus iskolák minden évfolyamára kiterjedő több ezer kis-, és középiskolást megmozgató legnagyobb országos sportrendezvénye, a KIDS biztosítja a szinte minden sportágban történő versenyzés, versenyeztetés lehetőségét. E találkozó is biztosítja, hogy a katolikus intézmények diákjai, mint egy nagy család működjenek: erkölcsi tartásuk, hitük megélése, hazaszeretetük mutasson irányt felnőtt életükre. Ismerjék a magyar sport kiválóságait, eredményeit.

A Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnázium Pedagógiai Program bemutatása, különös tekintettel a testnevelés tantárgyra

Az iskola pedagógiáját az értékteremtés hatja át. Az iskola arra keres választ, hogy a helyi lehetőségek és igények valamint az iskola katolikus keresztény szellemiségének megfelelően hová kívánja diákjait eljuttatni. Az ebből adódó kérdés, hogy ehhez milyen ismeretekre, készségekre, képességekre és magatartásformákra van szükség. Az iskola a katolikus nevelésben felhalmozódott tapasztalatok alapján alakítja ki a négy és hat osztályos iskolára vonatkoztatott konkrét nevelési terveit, figyelembe véve az iskola célkitűzéseit, az adott régió sajátosságait és a korszerűség kritériumait. Ez a pedagógiai munkaterv tehát katolikus jellegénél fogva figyel a katolikus nevelés irányelveire, illetve a „Katolikus iskola” útmutatásaira. A program a magyar közoktatás egészébe illeszkedve követi a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvényt, a Nemzeti Alaptanterv (110/2012. évi

kormányrendelet), a Kerettanterv, továbbá az Egyházi Törvénykönyv előírásait. Az iskola helyi tantervét a testnevelés munkacsoport állította össze (Varga Tamásné Haraszi Krisztina, Futó Éva, Pintér László) a kerettanterv alapján.

A pedagógiai program törvényi háttere

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény
- A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 5/2020. (I. 31.) Kormányrendelet a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról
- Egyházi törvénykönyv (Codex Iuris Canonici)
- A 100/97. kormányrendelet az érettségi szabályozásáról
- A Gyermekvédelemről szóló 1997. évi XXXI. tv.
- A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet

A testi nevelés és sport iskolánk Pedagógiai Programjában

A kereszténység nagyra értékeli az emberi testet. „Az Ige testté lett” az örök isteni terv szerint. Testünk Jézus Krisztusban megszentelődött, és a Szentlélek templomává vált. A feltámadásban testünk végleges megdicsőülését várjuk.” - A keresztény nevelés az egész embert szolgálja, „egész”ségre irányul. EGÉSZ életet csak úgy élhetünk, ha testünket a szellemi és erkölcsi értékek szolgálatába állítjuk. Minden testhez kötött értéknek örök jövője van. Miközben a testünket értékeljük, vigyázzunk arra, hogy a test kultusza ne váljék soha öncélúvá. Az ókortól kezdve irányadó az európai kultúrában az ép testben ép lélek elve. Ezt a XX. század nyelvén így fogalmazza meg a Testnevelési Főiskola 1930-as évekből való zászlajának felirata: „szellemmel, erkölccsel, erővel”. Az iskolai testnevelés elsődleges célja tehát a fegyelmezett, a belső önneveléssel és erőfeszítéssel alakított életvezetés, a hathatós küzdelem az ifjúkori tespedés, ernyedtség, a szétszórtság, az elkényelmesedés ellen. A szellem és az erkölcs uralkodik a keresztény-katolikus iskola testnevelésében és sportéletében

is. Miközben ugyanis kielégíti és fejleszti az ifjúság mozgásigényét, küzd a tunya, lődörgő, sok tekintetben céltalan életforma ellen (mint pl. a tv-mánia, számítógépfüggés, a drog különféle fajtáinak használata stb.). A katolikus iskola testnevelő tevékenységének színterei a tornaterem, a tornaudvar, a természetjárás területei (gyalogos, vízitúrák), a különféle sportegyesületek, valamint az osztályfőnöki óra, a biológiaóra. Az utóbbiakon kerül sor az egészségre nevelés elméleti szakaszára: beszélnünk kell az egészséges táplálkozásról, az öltözködésről, a dohányzás, az alkohol ártalmairól, a betegségek megelőzéséről, a balesetvédelemről, a tűzvédelemről, a testápolás és tisztálkodás szükséges és egészséges módjáról. A diáksport révén diákjaink bekapcsolódnak a különféle versenyekbe: a Diáksport szövetség által kiírt városi, megyei, országos versenyekbe, a diákolimpiába, a KIDS-versenyekbe, a különféle iskolai kupaküzdelmekbe. Iskolánk számára fontosabb sportágak az amatőrizmus jegyében elsősorban a csapatsportágak: kosárlabda, labdarúgás, röplabda, atlétika, úszás, vívás, síelés, természetjárás.

A testnevelés órákon a sportági ismeret és sportműveltség mellett nagy hangsúlyt fektetünk az önálló felelősségvállalásra. Szeretnénk egy olyan munkaterhelést, ahol diákjaink megtanulják a tanulás és a mozgás helyes arányát. Célunk, hogy a kikerülő diákok a helyes sportszemlélet kialakításával a civilizációs betegségekkel szemben ellenállóbbak legyenek. A sport, mint aktív pihenés jelentsen számukra értéket, leljék örömeiket a mozgásos tevékenységekben.

A közös testgyakorlási formák járulnak hozzá a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez. Ezért indítottuk a többfordulós, házi versenyünket, ahol több sportágban is kipróbálhatják magukat a tanulók. A tantárgyunk alapvető célja, hogy élményt, jókedvet teremtsünk, a sport a kikapcsolódás, és a feszültség levezetésének színtere legyen. Az osztályzás és a felmérések egy egészséges teljesítménykontrollt alakítsanak ki. Célunk továbbá, hogy az aktuális sportolási divatokat követve a diákok e téren is minél tájékozottabbak legyenek.

A tantárgy minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét a legfőbb értékek közé sorolja. A fejlesztő munka illeszkedik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákra, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A motoros tanulás során a

tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés eredményei a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben fogalmazhatók meg.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez az alapot. Kialakítják a társas viszonyokat és képessé teszik a fiatalokat arra, hogy a sportban átélt élményeket az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és alkalmazni tudják.

A 2012/2013-as tanévben a kilencedik évfolyamon felmenő rendszerben bevezettük a mindennapos testnevelést az Nkt. 27. § (11) bekezdése alapján. A heti öt órából három órarend szerinti, kettő pedig délutáni sportfoglalkozás.

Az érvényben lévő NAT (2020) és annak megvalósulása a Ciszteri Rend Nagy Lajos Gimnázium helyi testnevelés tanmenetében.

A tanmenet összeállítása a Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi területen igen összetett és nagy körültekintést igénylő feladat.

Az oktató-nevelő munka elképzelhetetlen egy jó csapat nélkül. Csapatomat, a munkaközösséget a személyi feltételek alfejezetében szeretném bemutatni.

A 2012. évi NAT olyan alapelveket és célokat határoz meg, amit a tervező munka során figyelembe veszünk, és alkalmazunk. Ez a rendszeres fizikai aktivitás fejlesztése, az élethosszig tartó sportolás igényének megteremtése, életkornak, érdeklődésnek megfelelő mozgás ismerete, testtudat kialakítása, önismeret és önértékelés fejlesztése, széles körű mozgáskészség és mozgásképesség kialakítása, kreativitás fejlesztése, társas együttműködés, közös célokért küzdés, kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. További cél, hogy a diákok a sporttevékenység révén fizikai, szellemi, és lelki teherbíró képessége növekedjen. A sportkultúra területén bővüljön ismeretük, legyenek tisztába az adott sport kialakulásával és történetével, szabályaival, és eredményeivel.

A NAT a 9-12 évfolyamon kiemeli, hogy a tudatos képzés mellett egyre nagyobb hangsúlyt kell kapni a rekreatív és szabadidős tevékenységeknek.

Óraszám: A kerettanterv a heti öt testnevelés órára adja meg az óraszámokat. Iskolánkban a három órarendi tanóra kereteiben kell számolni.

A kerettantervi ajánlott óraszámot részben lehet figyelembe venni, mivel az órák tantermi beosztása folyamatosan változik. Lehetőség szerint a mozgástanulás folyamatosságára törekszünk, de például a kézilabda oktatásánál csak hetente egy alkalommal van lehetőség az udvaron teljes pályaméreten dolgozni, a hét többi óráiban a sportcsarnok fele áll csak rendelkezésre.

Fejlesztési célok, feladatok

A NAT a motoros képességfejlesztést-mozgástanulást, motoros képességfejlesztést az edzettség, fittség területén határozza meg. Ezen kívül a játék, versenyzés, prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés feladatait határozza meg. A fejlesztési céloknál az előrevetített eredményt fogalmazzuk meg. Itt figyelembe kell venni a tanítási időszakot, valamint a megtanítandó mozgásos cselekvést, mivel más-más a mozgások feldolgozásának módja és módszere.

Közműveltségi tartalmak

A közműveltségi tartalmak a megvalósítást szolgáló tartalmak két fő keretben jelennek meg: mozgásműveltség-mozgáskultúra, ismeretek-személyiségfejlesztés. A mozgáskultúra-mozgásműveltség magában foglalja a motoros képességfejlesztést, mozgástanulást, játékot, versenyzést, prevenciót. Az ismeretek-személyiségfejlesztés pedig a motoros tartalmak elsajátítását segítő tudatos személyiségfejlesztés. Főképpen sportági mozgásanyag; sportjáték, torna, táncos mozgásforma, szabadidős mozgásrendszer, önvédelem, küzdősport tartozik ide. Itt is szeretném hangsúlyozni, hogy a kerettantervi ajánlással ellentétben iskolánk nem rendelkezik olyan feltételekkel, hogy az atlétika oktatását meg tudnánk valósítani. Ezért csak néhány atlétikai jellegű órát tartunk. Az úszásoktatás sem tudja az iskola biztosítani, ezért a mindennapos testnevelés választható mozgásanyagaként lehet evvel a sporttal foglalkozni.

Módszertani javaslat

Az oktatási módszerek széleskörű ismerete és alkalmazása elengedhetetlen az eredményes tanításhoz. Az eljárásoknál alapelv, hogy az egyszerűtől haladunk az összetett

felé. A motoros cselekvéstanítás-tanulás során verbális, vizuális, gyakorlati és összetett eljárást alkalmazunk.

A stratégia a cél érdekében kialakított metodika, az eljárások és módszerek komplex rendszere. Az oktatási stratégiákban résztvevők dominanciája szerint lehet tanítási és tanulási stratégia.

A tanítási stratégia lehet deduktív vagy direkt (tanári tevékenység dominál), illetve indirekt vagy induktív (tanulók találjanak ki minél több helyes megoldási módot). A tanulási stratégia, mely lehet strukturált (egész tanulás, résztanulás) tanulás (a tanulás állandó tanári irányítás, szabályozás, ellenőrzés mellett zajlik), illetve nyitott tanulás (a tanulóknak aktív szerepe van saját tanulásukban)

Módszertani javaslatnál azt a módszert kell alkalmazni, mely által a diák ösztönzése a legcélravezetőbb, mely által sikerélményük lesz a tanulásban. A diákok különböző tanulási képességekkel eltérő tantárgyi motivációval rendelkeznek, és a tanuláshoz szükséges idő is változó. Itt nagy szerepe van a tanári differenciálásnak és kreativitásnak. Cél a minőségi tudásátadás és tudásmegszerzés.

Kapcsolódási pont

Aktuálisan meg kell határozni a 2012. évi NAT és az arra épülő 2013-as kerettanterv alapján a kapcsolódási pontokat a Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi terület és más műveltség területek között. Így a tantervben is megfigyelhető pl. a biológia, fizika, történelem tantárgyak műveltség területeivel való átfedés. Ez lehetővé teszi, hogy a test kulturális sokoldalúsága mellett az általános műveltségi szint is fejlődjék.

A fejlesztés elvárt eredményei

A tanuló értékelését, ellenőrzését tartjuk itt számon. Az értékelés a tanuló teljesítményét mutatja, fontos része a személyiségfejlesztésnek. Az értékelés lehet helyzetfeltáró, formáló-segítő, összegző. A fejlesztés elvárt eredményeinél fel kell tüntetni a tanulók előre menetelét, ellenőrzését, a teljesítménymérést.

A teljesítmény értékelésénél a teljesítőképeséget, teljesítőkézséget, és az ezeket befolyásoló tényezőket figyelembe kell venni. A teljesítőképeség a tanuló motoros képesség szintjét és az előzetes mozgástapasztalatot jelenti. A teljesítőkézség a motivációt, akaratot,

céltudatosságot, jelent. A befolyásoló tényezőknél az egészségi állapot, időjárás, tanár személye említhetők.

A továbbiakban iskolánk sajátosságainak bemutatásával szeretném érzékeltetni azokat a tanítás-szervezés során jelentkező problémákat, melyek a NAT feltétlen megvalósulását nem teszik lehetővé.

A helyi sajátosságok bemutatása

Iskolánk tárgyi feltételei:

- tornacsarnok (30X18, tehát nem szabvány méret) elválasztó függönnyel két 15X18 területre osztható,
- tükrös terem, ahol a táncos, aerobikos foglalkozásokat, valamint a vívó edzést tartjuk.
- 8X8 méretű színpad, ahol szintén zenés foglalkozást, kondicionáló órát lehet tartani
- kondicionáló terem, ahol 13-15 főnél több diákkal nem igen lehet érdemi munkát végezni.
- sportudvar (17X35)

A helyszínek felsorolása után szeretném egy kicsit részletesebben is bemutatni azt, ahol dolgozunk, oktatunk.

A sportcsarnok a hajdani Nagy Lajos uszoda helyén épült. Sokan bánkódnak, hogy a medence megszűnt, amit annak idején a diákok társadalmi munkában építettek. Sajnos a medence már nagyon rossz állapotba került, és a felújítás irreálisan sok pénzt emésztett volna fel. Így az akkori iskolavetetés úgy döntött, hogy a medence helyén alakítja ki az új sportlétesítményt. Mivel intézményünk belvárosi telek lévén nagyon beépített, az új létesítmény nem lett szabvány kosárlabda méretű. Ennek ellenére mi nagyon örültünk az új létesítménynek, melyet 2003-ban adtak át. Kedves testnevelő kollégánkról Egyed Mihályról neveztük el 2010-ben. A névadó ünnepségen még jelen tudott lenni Misi bácsi aki, mint iskolánk hűséges és aktív öregdiákja és tanára megérdemelten részesült ebben a megtiszteltetésben.

A csarnok sportparketta borítású, távirányítással működtetett függöny segítségével két részre osztható. A függöny sajnos csak a térelválasztást biztosítja, hangot nem szűr. Ez azért

probléma, amikor mindkét oldalon labdás órát tartanak, akkor nem igen lehet a kommunikálni a diákok felé. A nagy alapzajban egy tanóra kettőnek ér fel.

A csarnok mennyezetre szerelt, mozgatható kosárpálánkkal rendelkezik. A kosárlabda játékhoz fel vannak festve a vonalak. Az elválasztás után a két térfél is alkalmas kosárlabda oktatására. A játék során azonban fokozottan fel kell hívni a figyelmet arra, hogy ne rohanjanak a függönynek, mert a túloldalon lévők számára ez rendkívül balesetveszélyes.

A csarnok vonalazásánál szeretném még megemlíteni, hogy a kézilabda és röplabda pálya is jelölve van. A tavalyi évben a Magyar Tollaslabda Szövetség által kiírt pályázaton nyertünk, melynek során felszerelés támogatásban részesültünk, és négy szabályos pályát is sikerült felfestetni.

A tükrös termünk és a színpad alapterülete nem túl nagy, de még mindig jobb helyszín a folyosónál, ha nem tudunk terembe menni, vagy az udvaron eső miatt nem lehet órát tartani. A színpad a volt tornaterem egyik része, ahol különböző előadásokat tartanak. A volt tornaterem ma már díszteremként funkcionál, ahol előadásokat, koncerteket, iskolai rendezvényeket, bálakat tartanak. Ezeken a helyszíneken a változatos eszközparknak köszönhetően különböző aerobic órákat lehet tartani.

Udvarunk egy majdnem kézilabda pálya méretű, betonos felületű. Néhány sor lelátó tartozik hozzá, ahol diákjaink a házi versenyek során szurkolni tudnak osztálytársaiknak.

Torna eszközök

- kosárlabdák
- focilabdák
- kézilabdák
- röplabdák
- gumilabdák
- szivacskezilabdák
- fittlabdák, medicinlabdák
- dinerpárnák
- floorball felszerelés
- tollaslabda ütők, labdák, hálók
- röplabdahálótartó oszlopok, röplabdaháló
- tornaszőnyegek, zsámolyok, torna padok
- párhuzamos korlátok, felemáskorlát, tornalovak, svédsekreányek dobbantók
- step lépcső

- flexibar, trx, gumiszalag, súlyzók
- fitnes szőnyeg
- 10 db vívó felszerelés
- 20 sífelszerelés

A hagyományos eszközökön túl nagyon nagy öröömre szolgál, hogy az utóbbi évek során sikerült a kollegákkal és az iskolavezetéssel is elfogadtatni, hogy a hagyományos sporteszközök mellett szükség van az újításra, és be kell vinni újszerű eszközöket is. Ahogy már korábban jeleztem, a labdajátékok már nem olyan népszerűek. Sok beérkező diák csak egy csak egy sportjátékot ismer, de az is egyre gyakoribb, hogy arra hivatkoztak, hogy félnek a labdától, és ezért nem is kellett az ilyen mozgástevékenységben részt venniük. Márpedig, ha 14 éves korában találkozok először kosárlabdával vagy kézilabdával, ott nagyon nehéz feladat, hogy begyakorolja és játéksituációban alkalmazza a mozgást. Azoknak a sporteszközöknek az alkalmazása, melyekkel általános iskolában nem igen találkozhattak (pl. fittlabda, TRX, diner párna) fel tudják kelteni a mozgás iránt az érdeklődést.

Személyi feltételek

Testnevelés munkaközösségünk három női és négy férfi testnevelőből áll. A megnövekedett óraszámok miatt az idei tanévben a hat főállású kollega mellé még egy testnevelőt fel kellett venni, így heten dolgozunk a munkaközösségben. Átlagban elmondható, hogy a kötelező 22 óraszámon túl tartunk órákat. A mindennapos testnevelés délutáni foglalkozásaival az óraszám 25-26 között alakul. Ezen felül szervezési, adminisztrációs tevékenység, versenyeztetés, osztályfőnöki feladatok tovább emelik az óraszámot.

Ha a közösségünket egy szóval kellene bemutatnom, a színes jelzőt használnám. Ez a színesség az egyéniségben, a munkában egyaránt megmutatkozik. Vannak köztünk labdásabb beállítottságúak, tornászok, küzdő sportot űzők, futók, lószerelmesek. Tehát egy változatos palettával rendelkezünk, s ennek a pozitív hatását a diákok érezhetik. Nemcsak a tanórák során jelenik ez meg, hanem a mindennapos testnevelés választható sportágainál is. Kevés iskola tud 14 féle sportot kínálni diákjainak, melyek között az ismertebb mozgásokon túl a vívás, lovaglás, természetjárás, lovas íjászat, önvédelem is szerepel.

Általánosságban mindegyikünkre igaz, hogy szereti tantárgyát, és fontosnak tartja, hogy a diákok mozogjanak, sportoljanak rendszeresen. Sok esetben mi magunk is beállunk

tanítványainkkal játszani, hogy buzdítsuk, motiváljuk őket. Sok versenyzést biztosítunk számukra, ahol más iskolák tanulóival összemérhetik tudásukat. A sportszerű magatartást, kulturált viselkedést minden diákunktól megköveteljük, és elvárjuk.

Az egy csapathoz tartozást hivatott kifejezni az iskola címerével ellátott póló, aminek hordását és rendben tartását mindenkitől megköveteljük. Az órán a fehér szín a kötelező, de lehet rendelni sokféle színű pólót, amit az iskolán kívüli rendezvényeken (kirándulás, házbajnokság) előszeretettel viselnek a diákok.

Az oktatási feladatok megvalósulása személyenként más és más. A férfi testnevelők előszeretettel alkalmazzák a labdás mozgásokat, tornát, kondizást. A női kollégák egy nem tornatermi órát is kreatívan oldanak meg, szívesen alkalmazva az aerobic különböző óratípusait.

A munkamegosztás általában jellemző közösségünkre. Mindegyikünk vállal délutáni foglalkozást. Hetünk közül öten versenyeztetünk diákokat kosárlabdában, röplabdában, kézilabdában, atlétikában, vívásban, úszásban. A tornacsarnok bejáratánál kirakott kupák, érmek, fényképek pedig arról tanúskodnak, hogy itt komoly szakmai munka folyik.

Nehézségeink

Sajnos az órarend készítésénél nem a testnevelés órák felosztásával kezdik, így a maradék elv alapján kerülnek az órák beosztásra. sajnálatosan így fordulhat elő, hogy a heti és napi elosztás nem arányos. További probléma, hogy egyszerre 3-4 csoport dolgozik egyszerre, akik mindig más-más helyszínen dolgoznak. Kéthetes bontásban osztottuk fel az órákat, hogy minden csoport arányosan minden helyszínen legyen. Ennek megfelelően a két hét során 4 órát tudunk a csarnokba tervezni, kettőt az udvarra. A téli időszakban, valamint amikor esik az eső, a tükörterembe illetve a kondi terembe kényszerülünk. Mivel ez a forgás állandó egy adott mozgásanyagot nem tudunk folyamatában tanítani.

Az öltözői feltételek sem ideálisak. A lányoknál 2, míg a fiúknál 1 öltöző áll rendelkezés. Sokszor 20-25 gyerek van egy-egy öltözőben, és a következő órára is hasonló létszám jön. Hogy a tumultust valamelyest csökkentjük, a testnevelés órák 40 percesek, így már jelző csengetéskor van 5 perc előny arra, hogy a következő órára érkező osztály előtt a tanulók visszaöltözhessenek. Ez az idő csak gyors öltözést enged meg, a higiéniás feltételek szinte egyáltalán nem érvényesülnek. A lányok még inkább fokozottan kényesek erre, ezért előfordul, hogy órán ezért is egy kímélő üzemmódon dolgoznak. A jövőben ígéretet kaptunk arra, hogy e téren próbál segítségünkre lenni az iskolavezetés.

A Nemzeti Alaptanterv előírásait sem tudjuk megvalósítani, mert sem az úszás, sem az atlétika tanításához nincsenek meg a feltételek.

Az úszás foglalkozások megvalósításához intézményünk a PTE uszodáját bérlí. Az alapkoncepció szerint minden bejövő 9. osztály egy 4 alkalomból álló kurzuson vesz részt, a tanév folyamán. Ennek végén felmérjük az úszástudásukat. Ezt az úszástudást mérő projektet a Pedagógiai Programunk és a Házi rend is rögzíti. A többi évfolyam diákjai a mindennapos testnevelés keretén belül szintén választhatják az úszást.

Az atlétikánál a futások közül a futóiskola, rajt gyakorlatok, ingafutás szerepelnek. A kitartó futás gyakorlását az iskolán kívül, a Sétaterén, a Székesegyház előtti parkban szoktuk megoldani. Ez a helyszín azért megfelelő, mert közel van az iskolához, és sík terep. Mivel a történelmi Pécs központja ez a terület, az épületek és a park szépsége jobban elterelheti a figyelmet a futás monotonitásáról. Az ugróiskola és szökdelő gyakorlatok a diákok ugró képességének fejlesztését szolgálják. Egy szivacsdomb van, ahol a magasugrást (lépő technika) tudjuk gyakorolni. A dobások közül az atlétikai dobószámok előkészítéséhez szükséges a hajító és lökő mozdulat elsajátítását medicinlabdával szoktuk gyakoroltatni.

A mindennapos testnevelés

A 110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet rendelkezik a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. A köznevelési rendszer feladataira vonatkozó külön szabályban tüntetik fel a mindennapos testnevelést. A rendelkezés kimondja, hogy „az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a NAT Testnevelés és egészségfejlesztés műveltség területében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadterei sportok, természetjárás, kirándulás), vagy az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá sportolással iskolai sportkörben, vagy a tanuló kérése alapján sportszervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.” (Magyar Közlöny 2012/ 66 10649 o.)

Előnyök

- A fiatalok jobb egészségi állapotba kerülhetnek, és hosszú távon ez az egészségügyi kiadások csökkenéséhez vezethet.
- A rendszeres sportolás igényének kialakítása, a mozgás megszerettetése.
- A versenysport utánpótlásának biztosítása.
- Tervezés fontossága. A szinte lehetetlennek tűnő feladatot a testnevelők kreativitásuk révén, mint mindig, most is megoldják.
- A testnevelő tanári helyek bővülése, testnevelés társadalmi elfogadottságának növekedése.

Nehézségek

- Tantestületi ellenállás az óraszámok emelkedése miatt.
- Infrastrukturális problémák (terem, öltöző hiány)

Iskolánkban a mindennapos testnevelés a délután folyamán heti két órában valósul meg. Különböző és sokféle sportot kínálunk fel, amik közül választhatnak a diákok érdeklődésüknek és időbeosztásuknak megfelelően. Úgy gondolom, hogy sokféle sportolási lehetőséget kínálunk. Kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás fiúk és lányok számára, ezen kívül tollaslabda, kondicionálás, aerobic, úszás, lovaglás, vívás, természetjárás, önvédelem, floorball és tánc közül választhatnak az érdeklődők.

11-12. 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 sportágot 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, értékként 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 hatásrendszerit felhasználva az egészséget értékként 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 (fegyelmezetten, 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.

A 11–12. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 310 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Javasolt óraszám
--------------	------------------

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	32
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	44
Torna jellegű feladatmegoldások	44
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	60
Testnevelési és népi játékok	24
Önvédelmi és küzdősportok	40
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	36
Úszás	30
Összes óraszám:	310

11-12. évfolyam

A kerettantervi óraszámok évfolyamokra bontása

Témakör	Javasolt óraszám	11. évfolyam 3+2 óra/hét (102+68 óra)	12. évfolyam 3+2 óra/hét (84+56 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18	14
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	24	20
Torna jellegű feladatmegoldások	46	24	20
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)			
Sportjátékok	64	32	30
Testnevelési és népi játékok	34	14	10
Önvédelmi és küzdősportok	42	22	18
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	38	20	16
Úszás	34	16	12
	310	170	140

***: Az úszás oktatása helyi döntés alapján – a lehetőségek figyelembevételével – a 9. évfolyamon a mindennapos testnevelés keretében történik, heti 1x2 órában. Minden 9.-es diáknak kötelező két alkalommal a foglalkozáson megjelenni és ott minimum**

200m folyamatos úszást bemutatni. A fennmaradó évfolyamok a mindennapos testnevelés választható sportágaként úszhatnak

11. évfolyam

Óraszám: 102 + 68 óra/év
3 óra/hét + 2 óra mindennapos testnevelés foglalkozás

Témakör	óraszám 3 óra/hét
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10
Atlétikai jellegű feladatmegoldások (Amennyiben adottak a feltételek.) (de nem adottak.)	14
Torna jellegű feladatmegoldások	15
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	21
Testnevelési és népi játékok	8
Önvédelmi és küzdősportok	12
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	13
Úszás (Amennyiben adottak a feltételek.) (de nem adottak.)	9
Összes óraszám:	102

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

JAVASOLT MINIMUM ÓRASZÁM: 10 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

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása önállóan

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

JAVASOLT ÓRASZÁM: 14 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-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Futások:

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
- Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével
- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
- Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
- Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel

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

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

JAVASOLT MINIMUM 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;
- 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 követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése 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) szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségi szintű alkalmazása
- 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 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak 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 (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
 - Fellendülés kézállásba
 - 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, átterpesztések
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármas 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
- Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Felemáskorlátan:
 - Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
 - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
 - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
 - Vállátfordulás előre
 - Húzódás-tolódás támaszba
 - Lendület előre támaszba, segítséggel
- Korlátan:
 - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
 - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
 - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
 - Lendület előre támaszba, segítséggel
 - Saslendület előre-hátra
 - Felkarállás
 - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
- Nyújtón:
 - Alaplendület

- Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Malomforgás előre
- Billenési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás

FOGALMAK

billenés, nyílugrás, húzóadás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

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 ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Ritmikus gimnasztika:
 - A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása
 - Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása
 - Testtechnikai elemek elsajátítása:
 - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
 - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
 - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
 - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok

- Szerttechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
 - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
 - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
 - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
 - buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
 - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása
- Aerobik:
 - Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása
 - Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása
 - Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása
 - Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása
 - Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

FOGALMAK

alaplépések, low impact alaplépés, high impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

TÉMAKÖR: Sportjátékok

JAVASOLT 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.

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, alap- és csapattaktikai 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 játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
- 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) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- Játékvezetés gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak 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 növekvő sebességgel 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 a folyamatos játéktevékenységek során
- 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
 - Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
 - Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
 - Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
 - Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
 - Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása

- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda
 - A leütés alaptechnikájának elsajátítása
 - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - 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 alapfelállásának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejfel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
 - 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 alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
- Floorball
 - Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban

- Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
- Labdatartást fejlesztő játékok
- A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 8 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

- 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 szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása
- 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 fejlesztése a különböző lábőrészekben. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése
- A dunai és tiszai táncdialektusok átisméltése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése
- Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül

FOGALMAK

besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT 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 háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

- A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- 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: könyökelütéssel, kibújással
 - Parter helyzetből induló birkózó technikák 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, elsajátítása helyben
 - Oldalra rúgás és csapás technikája
 - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
 - Alap védekező technikák ellentámadásokkal
 - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
 - A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
 - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása

- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
 - Heian I (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
 - Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
 - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
 - Földharcteknikák, 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 gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédekek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák

JAVASOLT ÓRASZÁM: 13 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 tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása 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, 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, vezetése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
- Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

TÉMAKÖR: Úszás (*Amennyiben adottak a feltételek.*) (*de nem adottak.*)

JAVASOLT ÓRASZÁM: 9 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségi szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségi szinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása
- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrősség továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámművés stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségi szintre emelése
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

FOGALMAK

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

12. évfolyam

Óraszám: 84 + 56 óra/év
3 óra/hét + 2 óra mindennapos testnevelés foglalkozás

Témakör neve	Javasolt óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8
Atlétikai jellegű feladatmegoldások (Amennyiben adottak a feltételek.) (de nem adottak.)	12
Torna jellegű feladatmegoldások	12
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	18
Testnevelési és népi játékok	6
Önvédelmi és küzdősportok	11

Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	10
Úszás (Amennyiben adottak a feltételek.) (de nem adottak.)	7
Összes óraszám:	84

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

JAVASOLT MINIMUM ÓRASZÁM: 8 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

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) 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 tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása

- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása önállóan

FOGALMAK

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

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

JAVASOLT 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;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
- 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-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Futások:

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
- Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével

- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
- Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökással 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
- Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel

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

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

JAVASOLT MINIMUM 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 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 követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése 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) szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségi szintű alkalmazása
- 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 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak 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 (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
 - Fellendülés kézállásba

- Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítségével, tarkóbillenés segítségével
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások, átterpesztések
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

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 segítségével
 - Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Felemáskorláton:
- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

Fiúknak:

- Gyűrűn:
- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe

- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Vállátfordulás előre
- Húzódás-tolódás támaszba
- Lendület előre támaszba, segítséggel
- Korlátton:
 - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
 - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
 - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
 - Lendület előre támaszba, segítséggel
 - Saslendület előre-hátra
 - Felkarállás
 - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
- Nyújtón:
 - Alaplendület
 - Kelepfelhúzó támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
 - Malomforgás előre
 - Billenési kísérletek
 - Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás

FOGALMAK

billenés, nyílugrás, húzó-dás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

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 ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Ritmikus gimnasztika:
 - A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása
 - Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása
 - Testtechnikai elemek elsajátítása:
 - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
 - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
 - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
 - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
 - Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
 - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
 - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
 - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
 - buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
 - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
 - A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
 - Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása
- Aerobik:
 - Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása

- Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása
- Gyakorlatsorok kéziszerral történő végrehajtása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása
- Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

FOGALMAK

alaplépések, low impact alaplépés, high impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

TÉMAKÖR: Sportjátékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 18 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 hárítására.

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, alap- és csapattaktikai 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 játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játék helyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játék helyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- Játékvezetés gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező láb munka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel 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 a folyamatos játéktevékenységek során
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játék helyzetekben
- 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
- Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
- Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
- Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban
- Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
- Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda
 - A leütés alaptechnikájának elsajátítása
 - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz 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 célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő

mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
 - 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 alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
- Floorball
- Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, átadások, átvételek készség szintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
 - Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
 - Labdatartást fejlesztő játékok
 - A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
 - Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
 - Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállás, pozíciós játék

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

JAVASOLT 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

- 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 szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása

- 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 fejlesztése a különböző lábförészeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése
- A dunai és tiszai táncdialektusok átisméltése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése
- Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül

FOGALMAK

besegetés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 11 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- 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

- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- 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 birkózó technikák 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, elsajátítása helyben
 - Oldalra rúgás és csapás technikája
 - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
 - Alap védekező technikák ellentámadásokkal
 - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
 - A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
 - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása
 - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
 - Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
 - Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
 - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- A 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 gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák

JAVASOLT 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:

- 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 tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása 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, 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)

- Térképolvásás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
- Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

TÉMAKÖR: Úszás (*Amennyiben adottak a feltételek.*) (*de nem adottak.*)

JAVASOLT ÓRASZÁM: 7 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készsége szintre emelése
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

FOGALMAK

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

1. Számú melléklet

Mindennapos testnevelés foglalkozások tantervei

- **Érettségi előkészítő**
- **Floorball**
- **Gerinctorna**
- **Konditermi foglalkozás**
- **Kosárlabda**
- **Röplabda**
- **Tollaslabda**
- **Torna**
- **Vívás**

Célok:

Felkészítés a sportágak technikájának hatékony elsajátítására. – A koordinációs képességek hatékony fejlesztése /kiemelt feladat a gyorsaság és egyensúlyérzékelés fejlesztése/. – A kondicionális képességek fejlesztésének szervi megalapozása. – A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ tudatos fenntartása. Az egészséges életmódra, rendszeres testedzésre nevelés.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: testi fejlődés – érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légző rendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére.

A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez, a játék- és 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 tevékenység és a siker öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás

Érettségi előkészítő 11-12. évfolyam

Heti óraszám: 1 óra

Évi óraszám: 34 óra

Tanítási egységek, Hónapok/hetek száma, Óraszám	Tananyag	Célok	Módszerek
<p style="text-align: center;">1.</p> <p style="text-align: center;">9-11./1-16.</p> <p style="text-align: center;">1-12.</p>	<p>A labdajátékok, az atlétika a küzdősportok, gyakorlatainak megismerése, tanulása. Mászás, függeszkedés, gimnasztika gyakorlat tanulása, gyakorlása.</p>	<p>Az érettségi gyakorlatainak végrehajtásához szükséges képességek és készségek kialakítása, a tanulók előkészítése a gyakorlatok tanulására. A szükséges mozgásműveltség kialakítása, a gyakorlatok megismerése, elsődleges mozgástapasztalat megszerzése. A gyakorlatok alapszinten való végrehajtása</p>	<p>Az érettségi feladatainak ismertetése. A szükséges és érvényes dokumentumok ismertetése a diákokkal, azok kiosztása a diákoknak. Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás</p>
<p style="text-align: center;">2.</p>	<p>Torna gyakorlatelemek rávezető</p>	<p>A szükséges gyakorlatelemek</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári,</p>

<p>12-2./17-28.</p> <p>13-24.</p>	<p>gyakorlatai, gyakorlatelemek talajon, korláton, gerendán, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés</p> <p>Rávezető gyakorlatok, gyakorlatelemek talajon, korláton, gerendán, összefüggő gyakorlatok talajon, korláton, gerendán, szekrényugrás, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés</p>	<p>elsajátítása, gyakorlása, a végrehajtás tökéletesítése, a mozgás finomítása. Összefüggő gyakorlatok tanulása, rögzítése. A gyakorlatok végrehajtásához szükséges alap képességek fejlesztése, speciális állóképesség fejlesztése.</p>	<p>tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás</p>
<p>3.</p> <p>3-6./29-37.</p> <p>24-37.</p>	<p>Összefüggő gyakorlatok talajon, korláton, gerendán, szekrényugrás, gimnasztika gyakorlat, mászás, függeszkedés, labdajátékok gyakorlatai, atlétika gyakorlatai, küzdősportok gyakorlatai.</p>	<p>Összefüggő gyakorlatok gyakorlása a végrehajtás tökéletesítése, a mozgás finomítása, a gyakorlatok végrehajtásához szükséges speciális állóképesség fejlesztése. A labdajátékok, az atlétika és a küzdősportok gyakorlatainak átismétlése, gyakorlása, a mozgás finomítása a végrehajtás tökéletesítése. Az érettségi lebonyolításának megismerése, végső felkészülés az érettségi vizsgára.</p>	<p>Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltető eszközök használata (videók, ábrák), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása, tanári segítségnyújtás.</p>

Floorball 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Cél:

- A játék megkedveltetése
- Helyes ütőfogás kialakítása
- Alapvető szabályok megismertetése
- Ütővel történő mozgások elsajátítása
- Egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának elsajátítása
- Sportolói életvitel és magatartás megismerése
- Átadás, átvétel technikájának elsajátítása
- Lövésfajták megismerése, helyes technika elsajátítása;
- Taktikai alapelemek megismerése (támadás, védekezés)
- Periférikus látás fejlődése
- Sportszerű magatartás kialakulása
- Fizikai képességek fejlődése
- Futótechnika tökéletesedése (labdával és labda nélkül)
- Önálló bemelegítés készségi szintű elsajátítása
- Fizikai képességek fejlődése
- Játékelemek végrehajtásának tökéletesedése
- Új játékelemek tanulása
- Játékintelligencia fejlődés

– Mentális felkészülés mérkőzések előtt

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><u>1. Képességfejlesztés:</u> Gyorsfutások Iramfutások Ügyességi és egyensúlyi gyakorlatok végrehajtása Irányváltatással futás Futás közben szökdelések Koordináció fejlesztés Állóképesség fejlesztés Irányváltatások futás közben Megindulások, megállások Gyorsaságfejlesztés Koordináció fejlesztés Állóképesség fejlesztés Gyorsfutások labdával Gyorsfutások labdavezetéssel Irányváltatások futás közben Szökdelések ugrások Ügyességfejlesztés Kondicionális és koordinációs képességek általános fejlődése Gyorsaság, állóképesség Gyorsasági állóképesség Lövő-erő Mozdulatgyorsaság Periférikus látás</p>	<p><u>1. Képességfejlesztés:</u> Járás, futás közben tudjanak végrehajtani egyszerű gimnasztikai, illetve ügyességi gyakorlatokat. Képesek legyenek különböző testhelyzetekből az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. Futás közben tudjanak végrehajtani ügyességi és labdás gyakorlatokat. Képesek legyenek a teljes sebességű futásból az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végezteni kell. Tudjanak sorozatokat végrehajtani. 15 x fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás; 20x felülés hanyatt fekvésből, 30x törzsemelés hason fekvésben, 10 x függésből karhajlítás és nyújtás, 15 méteres ingafutás. Gyorsfutások sorozatban. Sprintfutások sorozatban. Aerob és anaerob futófeladatok.</p>	<p>A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végezteni kell. A sportág speciális igénye a gyorsasági állóképesség. A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre</p>

Koordináció		
<p><u>2. Technikai elemek:</u> Alapállás. Ütőfogás. Labdavezetés egy helyben. Labdavezetés. helyzetváltoztatással. Labdavezetés helyváltoztatással. Lövő mozdulat kialakítása. Védő alapállás. 1:0, 0:1-es alapgyakorlatok. Labdavezetés futással Nem egyenes vonalú labdavezetés. Egyszerű cselek. Átadás tenyeres oldalról. Átadás átvétele tenyeresrel. Fonákátadás. Átadás átvétele fonákkal. Tenyeres húzott lövés. Átadás és átvétel futás közben. Átadás mozgó társnak. Átadás palánk segítségével. Labda megemlése. Lefordulás. 2:0-ás alapgyakorlatok. Lövések blokkolása. Védőmozgás. Labdavezetés. Labdalevétel lábbal és ütővel a helyzettől függően. Emelt átadás álló helyzetből. Emelt átadás mozgásból.</p>	<p><u>2. Technikai elemek:</u> Sajátítsák el a helyes ütőfogást. Ismerjék a legegyszerűbb játékelemek helyes technikáját. Labdavezetés közben törekedjenek arra, hogy ne a labdát figyeljék. Képesek legyenek labdavezetésre és átadásra futás közben, labdavezetésre gyorsfutás közben, irányváltoztatásokra labdával és labda nélkül gyorsfutás közben. Tudják úgy használni az ütőjüket, hogy társaikat ne veszélyeztessék. Birtokolják a labdát nagy sebességű futás vagy futófeladatok végrehajtása közben. Ismerjék meg az átadás és az átadás levételének technikáját, labdavezetés és futás közben nyomon tudják követni a csapattársak mozgását. Pontosan passzoljanak álló helyzetből és mozgásból, ismerjék a labdalevétel, valamint a cselezés lapvető technikáinak végrehajtását. Ismerjék fel a helyzeteket, amikor célszerű ezeket alkalmazni. Ismerjék a nehezebb technikai elemek végrehajtását, ismerjék fel a játékbeli szerepüket.</p>	<p>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok alkalmazása. Labdás és labda nélküli alapállások készségszintre juttatása. Törekedjünk arra, hogy a gyakorlatokat futással vagy mozgás közben végezzék. A felemelt fejjel végzett gyakorlatok fontossága. A tanulók legyenek képesek az eddig tanult technikákat pontosan és dinamikusan végrehajtani, mozgásuk legyen összehangolt és a sportágra jellemző.</p>

<p>Ütött és húzott lövések mozgásból is. Fonák emelés. Cselezés alapjai: -testcsel -cselezés ütővel -induló-csel -passz-csel -lövő-csel Összetett technikai elemek alkalmazása. Felemelt fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően.</p>		
<p><u>3. Taktikai elemek:</u> Támadás és védekezés irányának, sebességének felismerése. Mozgás a szabad területeken. Lefordulás az ellenfélről. Védekező mozgás. Emberfogásos védekezés. 1:1 elleni játék. 2:0-ás alapgyakorlatok. 2:1 elleni játék megoldásai. Védők helyezkedése a labdát birtokló, illetve labda nélküli támadójátékos esetén. Besegítő védekezés alapjai, tololás a labda felé. 2:0-ás támadásvariációk. Tudatosan alkalmazzák a mögöttük érkező társ megjátszásának lehetőségeit. Két és három játékos kapcsolatának tudatos</p>	<p><u>3. Taktikai elemek:</u> Ismerjék fel a játék során a támadás és a védekezés közötti különbséget. Ismerjék az emberfogásos védekezés és az ellene való játék mozgásanyagát. Ismerjék fel a lehetőséget, és végre tudjanak hajtani szabályos szerelést. Tudják és ismerjék a lehetőségeiket a különböző létszámfölényes helyzetekben a nagypályás játék során is, illetve tudjanak ellene védekezni. Tudjanak létszámfölényes helyzetet kialakítani, alkalmazzák az eddig tanultakat a helyzetbe kerüléshez. Tudjanak végrehajtani támadási alapjátékokat, védekezés során ismerjék fel azokat. Tudja kommunikálva irányítani a kapus a védőjátékost.</p>	<p>Védekezésből támadásba, támadásból védekezésbe való átmenet. Legyenek tisztában a két ember kapcsolatának lehetőségeivel a támadásban. Két ember kapcsolatának kialakítása. A csapattársak közötti kommunikáció megtanításának fontossága.</p>

<p>alkalmazása. Játéksituációkban az egyéni helyezkedések tudatos alakítása. 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék megoldásai. -kerülés -helycsere -elzárás Tudatos mozgások az üres területekre. Azonos csapatrészek mozgásának összehangolása.</p>		
<p><u>4. Elméleti felkészítés:</u> Felszerelés megismerése. Bemelegítő gyakorlatok. Sportszerű viselkedés.</p>	<p><u>4. Elméleti felkészítés:</u> Ütő és labda megismerése. Legyen képes bizonyos mértékben önálló bemelegítésre, és ismerje a bemelegítés fontosságát. Az edzések és a mérkőzések során viselkedjenek sportszerűen.</p>	<p>Törekedjünk arra, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az önállóság és feltétlen elfogadás között.</p>
<p><u>5. Mentális felkészítés:</u> Sportszerű viselkedés Bemelegítés gyakorlatsor közös és egyéni részének készségszintű elsajátítása Mérkőzésre való felkészülés A játékok legyenek tisztában bemelegítéskor saját egyéni szükségleteikről is A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre és a tanult technikát változatlanul használnia kell</p>	<p><u>5. Mentális felkészítés:</u> Ismerjék a fair-play szabályait Végezzék önállóan és tudatosan a bemelegítést, tudjanak ráhangolódni a mérkőzésre. Legyenek képesek a mérkőzéssel járó stresszt a teljesítményük javítására fordítani, tudjanak a mérkőzések között mentálisan és fizikailag is regenerálódni.</p>	<p>A megfelelő önbizalom nélkül a játékosnak beszűkülnek a lehetőségei.</p>
<p><u>6. Játékos mozgásformák:</u> Fogójátékok, labdajátékok. Kispályás floorball.</p>	<p><u>6. Játékos mozgásformák:</u> Vegyenek részt a játékokban, törekedjenek a jó eredményre.</p>	<p>Játék csak kiskapura, Játék során alkalmazzák tudatosan az eddig tanultakat.</p>

Játékos ügyességi és váltóversenyek. Emberelőnyös, illetve emberhátrányos helyzetek előidézése.	Játék közben törekedjen a jó eredményre. Képesek legyenek a játék során helyzetbe kerülni és helyzetet kialakítani.	
--	--	--

Gerinctorna 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A mozgásszervi betegségek- a ma élő emberek, ezen belül a fiatalok nagy részének, sajnos évről évre egyre többnek- keseríti meg az életét. A kezdeti hanyag tartás a mozgásszegény életmód miatt az iskolai tanulmányok befejezése után, súlyos gerinc deformitásokká válhat. Kolléganőmmel összefogva azért küzdünk, hogy diákjainknál a hanyag tartást javítsuk, mely által olyan ismeretekre tesznek szert, hogy otthon is képesek lesznek tornagyakorlatokkal gerincüket erősíteni és nyújtani. Tornáink során lehetőség van különböző újszerű sporteszközt is alkalmazni, mely által az órák változatosabbak, színesebbek lesznek.

1-2. Tartásjavító gyakorlatok, a helyes testtartás kialakítása

3-4. Szer nélküli gyakorlatok

4-6. Szerekkel végzett gyakorlatok

7-8. Botgyakorlat

9-10. Padgyakorlat

11-12. Zsámolygyakorlatok

13-14. Labdagyakorlatok

15-16. Bordásfal gyakorlatok

17-18. Labda+zsámoly gyakorlatok

19-20. Labda+bordásfal gyakorlatok

21-22. Labda+zsámoly+bordásfal

23-24. Lazítás és lazító testhelyzetek

25-26. Koncentrációs gyakorlat az önmegismeréshez

27-28. A „7 izomcsoport módszer”

- 29-30. Dinerpárnás gyakorlatok
- 31-32. Flexi rúd gyakorlatok
- 33-34. Gumiszalag gyakorlatok
- 35-36. Páros gyakorlatok
- 37-38. A talpboltozat erősítése
- 40-41. –játékos feladatok
- 42-43. –szerrel végzett gyakorlatok
- 44-45. –padon végzett gyakorlatok
- 46-47. –gyakorlatok karikával
- 48-49. Talpgyakorlatok a ritmusérzék és a mozgáskoordináció fejlesztésére
- 50-51. Gyakorlatok Gimnastik-Ball-al
- 52-53.-Helyes tartás a labdán, játékos gyakorlatok
- 54-55.-nyújtó és gerinc mobilizációs gyakorlatok
- 56-57. – gyakorlatok párokban
- 58-59.-gerinc mobilizációs és nyújtó gyakorlatok bordásfal segítségével
- 60-61. Stretching gyakorlatok
- 62-63. Jóga gyakorlatok
- 64-64. Tasztartások-ászanák
- 65-66. Hajlékonysági gyakorlatok
- 67-68. Gyakorlatok a szervezet élénkítésére

Konditermi foglalkozás 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A konditermi foglalkozások célja, hogy tovább gazdagítsa, iskolánk mindennapos testnevelés kínálatát, valamint, hogy bővítse tanulóink választási lehetőségeit. Foglalkozásainknak fontos szerepe van az egész test izomzatának karbantartásában, a tipikusnak mondható testtartási hibák korrigálásában, aminek oka, nagyrészt a vázizomzat gyengesége.

Heti négy alkalommal tartunk konditermi órákat, 9-12 évfolyamos tanulóink részére.

A terem kialakítása és felszereltsége lehetővé teszi az összes izomcsoport edzését.

A gyakorlatok megválasztásánál figyelembe vettük az eszközeink nyújtotta lehetőségeket. Fontos szempont, hogy a gyakorlatok egyszerűen elvégezhetőek legyenek, ne igényeljenek túl hosszú előkészítést, és helyigényük megfeleljen a terem méretének.

Gyakorlatok csoportosítása fő izomcsoportok szerint

Törzs:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
FEKVENYOMÁS	M. pectoralis major (nagy mellizom) M. pectoralis minor (kis mellizom) M. deltoideus (vállövizom) M. szerratus (fűrészizom) M. intercostales (bordaközi izmok)
FELÜLÉSEK	M. obliquus (ferde hasizom) M. intercostales (bordaközi izmok) M. rectus abdominis (egyenes hasizom) M. transversus (haránt hasizom)
TÖRZSEMEELÉS	M. latissimus dorsi (széles hátizom) M. serratus (fűrészizom) M. transversus (haránt hasizom) M. erector spinae (gerincmervítő izomcsoport)
FELHÚZÁS	M. romboideus (rombuszizom) M. latissimus dorsi (széles hátizom) M. erector spinae (gerincmervítő izomcsoport)

Kar:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
------------------	------------------------

ALKAR EMELÉS	<p>M. biceps brachii (kétfejű karizom)</p> <p>M. brachialis (felkarizom)</p> <p>M. coracobrachialis (hollócsőr-karizom)</p> <p>M. brachioradialis (karorsói izom)</p>
KAR NYÚJTÁSOK	<p>M. deltoideus (deltaizom)</p> <p>M. triceps brachii (háromfejű karizom)</p> <p>M. supraspinatus (tövis feletti izom)</p> <p>M. infraspinatus (tövis alatti izom)</p> <p>M. teres major (nagy görgeteg izom)</p> <p>M. teres minor (kis görgeteg izom)</p>
TÁROGATÁS	<p>M. deltoideus (deltaizom)</p> <p>M. biceps brachii (kétfejű karizom)</p> <p>M. brachialis (felkarizom)</p> <p>M. romboideus (rombuszizom)</p> <p>M. pectoralis major (nagy mellizom)</p> <p>M. pectoralis minor (kis mellizom)</p> <p>M. serratus (fűrészizom)</p>
ORSÓZÁS	<p>M. flexores antebrachii (alkar hajlító izmai)</p> <p>M. extensores antebrachii (alkar feszítő izmai)</p> <p>Thenar (hüvelykujjpárna)</p> <p>Hipothenar (kisujjpárna)</p> <p>M. lumbricales (giliszaizmok)</p>

	M. interossei dorsales (kézháti csontközi izmok)
--	--

Láb:

GYAKORLAT	RÉSZTVEVŐ IZMOK
GUGGOLÁSOK	M. quadriceps femoris (négyfejű combizom) M. sartorius (szabóizom) M. adductor longus (hosszú combközeli izom) M. pectineus (fésűs izom) M. gluteus maximus (nagy farizom)
HÚZÁSOK, EMELÉSEK LÁBSZÁRRAL	M. biceps femoris (kétfejű combizom) M. semitendinosus (félínas izom) M. semimembranosus (félhártyás izom) M. gluteus maximus (nagy farizom)
LÁBFEJ NYÚJTÁS	M. triceps surae (háromfejű lábikraizom) M. peroneus (szárkapcsi izom) M. extensor cruris (lábszár feszítő izomcsoport) Thenar (öregujjpárna) Hipothenar (kisujjpárna)

A konditermi óráknak nem kizárólagos célja az izom térfogat növelés, melyhez lényegesen több edzésidőre volna szükség, inkább az izomzat használhatóságának javítására kerül hangsúly. A kialakított munkahelyeken mindig párokban gyakorolnak tanulóink, hogy a megfelelő biztonságot szavatolni tudjuk. Ez a munkamódszer egyben a felelősségérzet kialakításában is fontos szerepet játszik, másrészt biztosítja az elengedhetetlen munkafegyelmet. A konditermi munka köredzés módszerével zajlik és komplexitásra törekszik, betartva azt a fontos szabályt, mely szerint, minden izomcsoportra ható munkát az antagonisták izomcsoportra ható kövesse.

Kosárlabda lány 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Óraszám	Fejlesztési célok	Kosárlabda anyaga	Ismeretek	Kapcsolódási pontok	Fejlesztés elvárt
----------------	--------------------------	--------------------------	------------------	----------------------------	--------------------------

			személyiségfejlesztés		eredménye
1-8	a kosárlabdázás sokoldalú megalapozása a futó, ugró és dobókészség kialakításával, érdeklődés felkeltése a kosárlabda iránt	alapállás, sarkazás, indulás (hosszú és rövid indulás), megállás labda nélkül és labdával,	testi fejlődés, érés támogatása; edzettség fejlesztése, képességfejlesztés	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Ének-zene: ritmusgyakorlat	tudja fogás- és dobásbiztonsággal, mozgás közben a társakkal végzett labdaadogatást labdaátvételtre való helyezkedésben el tud szakadni a védőtől
9-17	az alapvető technikai elemek ismerete, a megállás, irányváltótatás, sarkazás ismerete,	labdavezetés állásban, járás és futás közben, kosárra dobás helyből, fektetett dobás,	ugró és gyorsasági képességfejlesztés	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Ének-zene: ritmusgyakorlat	a kosárlabda nélkülözhetetlen elemeinek ismerete
18-26	a csapattárs és az ellenfél teljesítményének, eredményeinek tisztelete	kétkezes labdafogás mellmagasságban, kétkezes mellső átadás, lefordulás	a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	labdás ügyesség, labdaérezék, a mozgásérzékelés javulása.
27-34	csapatjáték kialakítása	labdavezetés, állóhelyből dobás, fektetett dobás, tempódobás előkészítés, védekezés a felsorolt	szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcátűrés, a	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	támadási és védekezési megoldások ismerete;

		támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés.	természet szeretete		
35-43	csapatjátékból adódó személyiségfejlesztés lehetőségeinek kihasználása;	labdavezetés; - rövid indulás; - átadások: egy és kétkezes átadások, labdaátvételek; - egykezes fektetett dobás helyből, labdavezetésből, átadásból;	szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: gyorsulás, hajítás	a páros és csapatjáték szabályainak ismerete, és azok alkalmazása a megismert
44-52	fizikai képességek komplex fejlesztése (vág-taképesség, felgyorsulási képesség, akciógyorsaság).	védekezés emberfogással,	A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás / beszéd/ tudatos fenntartása.	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	a fizikai teljesítmény növelése

53-61	A koordinációs képességek hatékony fejlesztése	egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra, A 3:3 elleni játék feladatai: Hármass nyolcasok, hármass befutások,	tudatosság, alkalmazkodás, siker és küzdőcélmény megélése	Matematika: térbeli alakzatok, tájékozódás Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	eredményes kosárra dobás kialakítása
62-70	csapatjáték alakítása, eredményességre törekvés	labdavezetés irányváltoztatással, védőmozgás Feladatok a 2:2 elleni játékból. Egy- és kétkézese átadások, átvételek, labda nélküli mozgások, védekezés az átadások, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben.	Tudjanak a tanulók pozitívan kommunikálni egymással a siker érdekében.	Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia	kosárlabda házbajnokságon való részvétel
71-74	Ötletjáték, versenyszellem kialakítása	tempódobás, büntetődobás	szabálykövető magatartás, sportszerűség	Biológia: állóképesség, erő, gyorsaság Ének-zene: ritmusgyakorlat	a tanult mozgáselemek alkalmazása játék közben

Kosárlabda fiú 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A csoport összetétele: 9.-12. évfolyamos fiú tanulókból tevődik össze, az életkori különbségek miatt elég különböző fizikai adottságokkal.

Az **előképzettséget, technikai tudást** tekintve, szintén nagy különbségek mutatkoznak, hiszen van olyan tanuló, aki egyesületi szinten játszott és olyan is, akinek gyakorlatilag nem volt kosárlabda a kezében, általános iskolai tanulmányai folyamán.

A tanulók választását az adott sportágra más-más tényezők befolyásolták.

Az előrehaladás tematikáját is meghatározó tényező, hogy heti 2, és heti 1 órában is járnak a foglalkozásra.

A foglalkozás célja:

- a sportág alapjaival rendelkező tanulók számára megfelelő minőségű és intenzitású játéklehetőség biztosítása,
- a kezdő tanulók számára, alapvető szabály, technikai és taktikai ismeretek megszerzése, olyan szint elérése, hogy alkalmasak legyenek bekapcsolódni a csapatjátékba.

Alkalmazott munkamódszer, a differenciált csoportmunka, magas ismétlésszám mellett.

A foglalkozások **állandó labdás bemelegítő része:**

- labdavesztés helyben, különböző ügyességi feladatokkal,
- labdavezetés oldalvonalak között, ügyes ügyetlenebb kézzel,
- labdavezetés térdemeléssel, sarokemeléssel, irányváltások, különböző labdaátütéssel, lefordulással,
- fogó játékok labdavezetéssel „vonalfogó” vagy adott területen, fogó 2 labdával stb.

Az alapképzéshez tartozó legfontosabb elméleti ismeretek:

- a labdával való haladáshoz kapcsolódó lépésszabály és a két indulás,
- a labda helyzete „kint-bent” vonalak ismerete,
- a helyes védekezés alapelve (szemből, henger).

A foglalkozáson elsajátításra illetve gyakorlásra kerülő technikai elemek:

- Megindulás: hosszú, rövid.
- Megállás: 2 és 1 ütemben, sarkazás.

- Labdavezetés: különböző formái mindkét kézzel, irányváltatások lehetséges módjai.
- Dobások: fektetett dobás, átvett labdával fektetett dobás, büntető (álló helyből, földről végrehajtott) dobás, tempódobás.
- Cselezés: dobó, induló, átadás, labda nélküli testesel.
- Átadások: mellső kétkezes, - pattintva is, felső kétkezes, egykezes felső, egyéb átadások.

A foglalkozásokhoz kapcsolódó taktikai ismeretek:

- emberfogásos védekezés,
- területvédekezés.

A foglalkozásokon alkalmazott mérkőzéseszerű, kosárlabdás játékváltozatok:

1. 4:4, 5:5 elleni játék a teremben keresztbe, kis palánkokra labdaleütés nélkül illetve 1 labdaleütéssel.
2. Szabályos térélen, 1 verseny palánkra, streetball szabályok szerinti 3:3, 4:4, 5:5 elleni játék.
3. Kalifornia 3 db 5 fős csapat játéka, az adott csapat, egyik ellenfele ellen csak támad, a másik ellen csak védekezik. Majd meghatározott elért pontszám ellenkező irányban is megismételve.
4. Időméréstől eltekintve szabályszerű mérkőzés, szabályos méretű pályán.
5. Lehetőségek szerint házibajnokság lebonyolítása.

Röplabda 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

Tanítási egységek, Hónapok/hetek száma, Óraszám	Tananyag	Célok	Módszerek
1. 9-11./1-16. 1-24.	Alapállások, alapmozgások. Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.	A játékhoz szükséges képességek, készségek kialakítása, fejlesztése, az alap érintések alapszinten való elsajátítása, a játékban való alapszintű alkalmazása, játék igény kielégítése.	Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása
2. 12-2./17-28. 25-48.	Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Taktikai elemek alapjai. Nyitásfogadási alakzatok, mezőnyvédekezés, helyezkedés támadás közben. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.	A játékhoz szükséges képességek, készségek fejlesztése, az alap érintések jártasság, készség szintjén való végrehajtása, a játék alap elemeinek a játékban való jártasság, készség szintű alkalmazása, játék igény kielégítése. Örömjáték	Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása
3. 3-6./29-37. 49-74.	Kosárárintés, légi kosárárintés, alkarárintés, speciális érintések, nyitás, nyitásfogadás, leütés, sáncolás. Igazodás a labdához. Taktikai elemek, (nyitásfogadási alakzatok, mezőnyvédekezés, helyezkedés támadás közben) gyakorlása. Játékos gyakorlatok, kisjátékok.	A játékhoz szükséges képességek, készségek továbbfejlesztése, az alap érintések készség szintjén való végrehajtása, a játék alap elemeinek a játékban való készség szintű alkalmazása, játék igény kielégítése. Örömjáték	Szóbeli magyarázat, tanári, tanulói bemutatás, szemléltetés (videó), cél és rávezető gyakorlatok alkalmazása

Tollaslabda 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

TOLLASLABDA TANMENET KEZDŐ TANULÓK SZÁMÁRA

8 óra

**Nevelési-
fejlesztési célok**

Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. A fizikumra gyakorolt pozitív hatása mellett a tollaslabda serkenti az agyműködést, mivel gyors gondolkodásra és reagálásra ösztönöz. A rendszeres játék tehát jó a testnek és az elmének is. Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.

	<p>A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása, életen át tartó sportág megismerése.</p> <p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Rekreáció, szabadidő.</p> <p>Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, a balesetmegelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p>
Kulcsfogalmak	<p><u>Játékos</u>: valamely személy, aki tollaslabdát játszik;</p> <p><u>mérkőzés</u>: a tollaslabda-verseny alapegysége két (négy) játékos között;</p> <p><u>egyes mérkőzés</u>: melyben mindkét oldalon egy-egy versenyző van;</p> <p><u>páros mérkőzés</u>: melyben mindkét oldalon két-két versenyző van;</p> <p><u>adogató oldal</u>: az adogatás jogával rendelkező oldal;</p> <p><u>fogadó oldal</u>: az adogató oldal ellenfele;</p> <p><u>labdamenet</u>: egy vagy több ütésből álló folyamat, mely az adogatással kezdődik, és mindaddig tart, míg a labda játékon kívülre nem kerül;</p> <p><u>ütés</u>: a játékos ütőjének előretartó mozgása;</p> <p>hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, gyorsaság, állóképesség, erő, ügyesség.</p>

	Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	Elvárható fejlődés	Ismeretek, személyiség fejlesztése	Tantárgyközi tartalmak
1.	Egy új sportághoz kapcsolódó aktív tevékenység örömteli	A sportág ismertetése. Gimnasztikai gyakorlatok tollaslabdaütővel. A tenyeres és fonák ütések helyes végrehajtása	Játékos szabadgyakorlatok: vállöv bemelegítése. Egyéni foglalkoztatás.	Tudjanak egyénileg, sorozatban ütések végrehajtani helyben, mozgásban.	A szabadtéren, teremben végzett tevékenységek megismerése, aktív részvétel,	<i>Tantárgyak közötti projekt módszer:</i> kooperáció,

	<p>élménye.</p> <p>A helyes ütőfogás megismerése.</p>	<p>labda nélkül. Az ütések gyakorlása párokban. Egyéni labdatechnikai gyakorlatok akadálypályán. Pontszerző játék párokban kötél felett.</p>			<p>sikerélmény.</p>	<p>önálló munka, kreativitás.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusérzék fejlesztése.</p>
2.	<p>Alapütések: a tenyeres, a fonák elsajátítása.</p>	<p>Tollaslabda: az alapütések – tenyeres, fonák – megismerése. Ismerkedés ütővel, labdával; ütőfogás, ütőlendület. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben – haladással; tenyeres és fonák ütészváltással.</p>	<p>Egyéni labdatechnikai gyakorlatok. Ütőgyakorlatok párokban folyosó vagy zsinór felett. Pontszerző játék párokban</p>	<p>Begyakorlottan tudják az alapütéseket végrehajtani. Képesek legyenek párokban 8-10 folyamatos ütészváltást végrehajtani.</p>	<p>Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p>	<p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p>
3.	<p>A tollaslabda játék technikai gyakorlatainak megismerése.</p>	<p>Ütészpozíció, lábmunka lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés- és futástípusok (saszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás,</p>	<p>Az osztály egyidejű foglalkoztatása.</p> <p>Egyéni foglalkoztatás.</p>	<p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Képesség a pontos</p>	<p>Érzelmeket vált ki. Saját és mások teljesítményének megítélése.</p> <p>Önbizalom, magabiztosság, szorongás.</p> <p>Öröm csalódottság,</p>	<p><i>Természeti ismeret:</i> emberi test csontozata, izomzata, működése, határai</p>

		<p>ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben, illetve haladással, súlypont-áthelyezésekkel, különböző ritmusokban).</p> <p>Játék: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p>		<p>átadásokra.</p> <p>A dinamikus mozgásoknál automatikussá kell válnia a súlypont „levitelének”, megállásoknál és irányváltásoknál a fel kell hívni a figyelmet lábfejek helyes irányára.</p>	<p>bánat (győztes-vesztes).</p> <p>Siker, kudarc feldolgozása.</p> <p>Változó körülmények, spontaneitás.</p>	<p><i>Rajz:</i> térérzékelés</p> <p><i>Informatika:</i> információszerezés, a megtalált információ rögzítése, értelmezése és feldolgozása.</p>
4.		<p>Ütésiskola: magas-mély; tenyeres és fonákütések. Alapmozgás a tollaslabdapályán ütésimitálással. Ütésgyakorlatok párokban háló felett. Körváltó pályánként tíz fővel. Egyéni-páros játék.</p>	<p>Az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban, a helytelen vagy görcsös ütőfogást azonnal és folyamatosan korrigálni kell.</p>	<p>A szituációtól függően el tudja dönteni az átadás módját.</p>	<p>Térbeliség; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Képesség a pontos átadásokra.</p>	<p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p>
5.	<p>A finom mozgás koordináció fejlesztése. A</p>	<p>Ütéstechnika, ütésrepertoár - tenyeres ütőfogás:</p>	<p>Csoportos tevékenység: az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban,</p>	<p>Érzékelje a helyes testtartást. A helytelen gyakorlat-</p>	<p>Önbizalom erősítése. Az együttes gondolkodás, a csapat együttes</p>	<p>Társak közötti kommunikáció.</p>

	<p>figyelem koncentrációjának fejlesztése. A tollasütők helyes technikájának kialakítása.</p> <p>Baleset-megelőzés.</p>	<p>labdahordások tenyeres fogással, különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonák ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás <p>ütésrepertoár →</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres ejtés: társ által dobott vagy ütött labdával - fonák ejtés: társ által dobott vagy ütött labdával - magas tenyeres ütés: társ által ütött labdával. <ul style="list-style-type: none"> - adogatás: helyes és szabályos 	<p>csoportokban.</p>	<p>végrehajtás következményeinek tudatosulása.</p>	<p>cselekvése, harmonikus összjáték.</p> <p>Egymás kiszolgálása, a másikhoz igazodás elképzelhetetlen alárendelődés nélkül.</p>	<p><i>Matematika</i></p> <p>Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete),</p> <p>a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p>Tájékozódás a tanuló saját mozgó, forgó testének aktuális helyzetéhez képest (pl. a bal, jobb).</p>
--	---	--	----------------------	--	---	---

		<p>tenyeres adogató mozdulat.</p> <p>Átadások párban, fokozatosan növekvő távolságra. Átadások párokban haladással (egymással szemben, oldalirányban).</p>				
6.	<p>Képesség a fegyelmezett, pontos és szép kivitelezésre. Egyensúlyérzék fejlesztése</p>	<p>Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok egy lábon, tornapadon, zsámolyon. Játékszer egyensúlya: különböző labdák és egyéb sportszerek egyensúlyozása.</p> <p>Tollaslabda-egyensúlyozás: labdahordások ütővel, tenyeres és fonák fogással, különböző akadályokkal (tornapad, zsámoly, bóják).</p> <p>Különböző magasságban érkező tollaslabda visszaütése.</p>	<p>A meglévő egyensúlyérzék fejlődése, a koncentrációképeség növekedése</p> <p>- a kitartás és a feladatmegoldási motiváció fejlődése.</p> <p>Akkor tudnak igazán kibontakozni, ha érzik maguk mögött a szeretetet, a bizalmat, türelmet.</p>	<p>A finom mozgáskoordináció olyan szintű fejlődése, hogy a párok folyamatosan tudjanak adogatni.</p> <p>- laza ütőfogás;</p> <p>- pontos ütőmozdulat kivitelezése labda nélkül (imitálás);</p> <p>- az ütő(fej) állása és az ütés iránya közötti összefüggés felismerése;</p> <p>- a meglévő egyensúlyérzék fejlődése;</p> <p>- a koncentrációképesé</p>	<p>Közösséghez tartozás erősítése.</p> <p>A tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása.</p> <p>Viszonylag biztosan el tudja ütni a tollaslabdát a megfelelő helyre - különböző helyzetekben.</p>	<p><i>Minden tantárgy:</i></p> <p>Kreatív gondolkodás, problémamegoldó képesség.</p> <p>A szabállyal rendelkező sporton keresztül a cselekvés belső értelmi irányítása rutinná válik.</p>

				<p>9</p> <p>növekedése;</p> <p>- a kitartás és a feladatmegoldási motiváció fejlődése.</p>		
7.	<p>A játékszabályok betartása mellett aktív részvétel a játékban.</p>	<p>Taktika: egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása.</p> <p>Gyakorlás a tanultak alapján.</p>	<p>A kapott információk célszerű alkalmazása a sikerebb játék érdekében.</p>	<p>Célszerű a játékot a megbeszélés után megismételni, és elemezni a változást.</p> <p>Az osztály egyidejű foglalkoztatása párokban.</p>	<p>Szabály ismerete, alkalmazása a játékban.</p> <p>Biztonsággal tudja alkalmazni a tanult technikai elemeket a játék szabályainak betartásával.</p> <p>Kitartásra, figyelem-összpontosításra nevelés.</p>	
8.	<p>Egészséges életmódra való törekvés.</p>	<p>Gyakorlottság megszerzése a tollaslabda átadásában, átvételében.</p> <p>Felkészülés a tollaslabda játéokra.</p>	<p>Átadások feladatokkal, kényszerítő helyzetekkel.</p>	<p>A viselkedési és magatartási normák betartása.</p>	<p>Képes átélni a játékban elért siker örömét.</p> <p>Erősödjön pozitív beállítódása a sportággal kapcsolatban;</p> <p>intellektuális aktivitás.</p>	

SPECIÁLIS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
Motoros képességfejlesztés	Ütéspozíció, lábmunka lábkoordinációt fejlesztő gyakorlatok:	Ütéstechnika, ütésrepertoár
<p style="text-align: center;">Fizikális alapképességek</p> <p style="text-align: center;">Állóképesség</p> <p style="text-align: center;">Sorváltók</p> <p style="text-align: center;">Gyorsaság</p> <p>Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.</p> <p style="text-align: center;">Ruganyosság</p> <p>Szökdelések talajon, zsámolyon, helyben, haladással, elrugaszkodással.</p>	<p style="text-align: center;">Alapvető lépés- és futástípusok (sasszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztezés, indiánszökdelés, térd- és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások)</p> <p>szökdelések (egy és páros lábon, helyben és haladással, súlypontáthelyezésekkel, különböző ritmusokban)</p>	<p style="text-align: center;">Tenyeres ütőfogás, labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás</p> <p style="text-align: center;">(dekázás)</p> <p><i>tenyeres ejtés</i>: a tanár által dobott vagy ütött labdával <i>fonák ejtés</i>: edző által dobott vagy ütött labdával</p> <p><i>magas tenyeres ütés</i>: tanár, illetve társ által ütött labdával</p>
<p style="text-align: center;">Erő</p> <p>Gyakorlatok a lábizomzat erősítésére: gyalogló-, futó-, szökdelő-, ugró-, guggoló, fellépő gyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Ízületi mozgékonyosság</p> <p>Állásban láblendítés, lábkörzések előre, hátra,</p>	<p>A testhez viszonyított mozgásirányok tudatosítása (előre, hátra és oldalra haladó mozgások a tollaslabda pályán) laza, ruganyos, dinamikus lábtartás kialakítása: különböző fogó és egyéb irányváltáson alapuló játékokban a térdek, a lábfejek és a súlypontáthelyezések szerepének kiemelése, helyes alapállás a tollaslabda pályán</p>	<p style="text-align: center;">Fonák ütőfogás</p> <p>labdahordások tenyeres fogással, különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás.</p>

<p>oldalra. Végezhető nyújtott és térdben hajlított lábbal, illetve páros gyakorlat formájában is.</p>		
<p>Mozgáskoordináció, egyensúlyérzék; saját test egyensúlya: egyszerű gimnasztikai gyakorlatok egy lábon, tornapadon, zámolyon;</p> <p>tollaslabda-egyensúlyozás:</p> <p>labdahordások ütővel, tenyeres és fonák fogással, különböző akadályokkal (tornapad, zámoly, bóják).</p>	<p>Az alapvető lépések és futások elsajátítása koncentrálván a mozdulatok helyes végrehajtására</p> <p>- biztonságosan kivitelezett hátra és oldalra mozgások</p> <p>- irányváltási képesség fejlődése</p> <p>Dinamikus mozgásoknál</p> <p>automatikussá kell válnia a súlypont „levitelének”, megállásoknál és irányváltásoknál fel kell hívni a figyelmet lábfejek helyes irányára.</p>	<p>Adogatás</p> <p>helyes és szabályos adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p>A helytelen vagy görcsös ütőfogást azonnal és folyamatosan korrigálni kell.</p>
<p>Kooperációs képesség</p> <p>- az oktatás felépítésének tudatosítása: a bemelegítés, a gyakorlás, a játék és a nyújtás elkülönítése, szerepük tudatosítása, az edzést megelőző és követő egyéb tevékenységek megismerése (hálóállítás, sportszerek ki- és bepakolása közösen, tanári irányítás mellett),</p> <p>- együttműködés:</p>	<p>szökdelések: alapvető szökdeléstípusok automatizálása, kombinálása, új kombinációk megtanulása, kitalálása.</p>	<p>Az ütőfogás és a fogásváltások automatizálása, az ütő és a tollaslabda egymásra hatásának alapos kiismerése</p> <p>ügyességi („zsonglőr”) feladatok gyakorlásával: labdadobások és elkapások ütővel, labda felvétele a földről, labdahordások és „hintáztatások” ütővel, nehezített körülmények között is (mozgásban, futásban, egyensúlyozás közben),</p> <p>labdaütögetések tenyeresrel és</p>

<p>munkamegosztás kiegészítő tevékenységek közben.</p>		<p>fonákkal különböző kombinációkban, egyedül és társsal, labda levegőben tartása nehezített körülmények között</p> <p>(ülve, térdelve, fekve)</p> <p>gyors fogásváltás fejlesztése: ütések (guggolás, kéz váltás, taps a társsal, ütőcsere)</p>
<p>Elméleti ismeretek</p> <p><i>alapfogalmak:</i> az edzés és a tollaslabda alapvető fogalmainak megismerése és tudatos használata (bemelegítés, nyújtás, ütőfogás, tenyeres, fonák, oldalcsere, térfélcserre, szerepcserre).</p> <p><i>szabályismeret:</i> az egyéni játék legfontosabb szabályai (a pálya, a számolás, a szabályos adogatás és a labdamenetek lehetséges kimenetelei).</p>	<p>Helyezkedés (lehetőleg pályán) a dobott vagy ütött labdához viszonyított helyzetekbe (mögött, mellett);</p> <p>helyezkedések és ütélőkészítő testhelyzetek összekapcsolása, a tanult alapütések ideális ütéspozíciójának elsajátítása, és ezen pozíció tudatos alkalmazása.</p>	<p>Laza ütőfogást és tudatos helyezkedést motiváló gyakorlatok: ütések hát mögött, láb között, labda elkapása, ütő átfordítása a húrozon tartott labdával;</p> <p>ideális ütéspozíció felvétele magas tenyeres ütéshez,</p> <p>célzott tenyeres és fonák ejtés és magas tenyeres ütés a röppálya és a cél fokozatos pontosításával;</p> <p>adogató mozdulat gyakorlása, az ütés ívének pontosítása, a távolság fokozatos növelése.</p>

Szertorna 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 1 óra

Évi óraszám: 34 óra

A mindennapos testnevelés keretein belül, diákjaink a lány szertornát is választhatják heti 1x2 órában. Célja, az esztétikus mozgás, testtartás tovább javítása, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangjának fejlesztése, illetve a test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A foglalkozások differenciált formában zajlanak. Van olyan diák, aki a mozgáskultúráját szeretné továbbfejleszteni, van olyan, aki a lány torna diákolimpiára készül fel. A gyakorlások négy szeren történnek: ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj. A diákolimpia kötelező gyakorlatanyagát tanulják a diákok. Ezen felül az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása) is fejlesztésre kerülnek. Cél, a tanulói önállóság növelése, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba, illetve a gyakorlás során a segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.

A gyakorlandó elemek szerenkénti bontásban a következők:

- Szekrényugrás: guggolóátugrás
- Felemáskorlát: ostorlendület, kelepfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás
- Gerenda: fordulatok, forgások, szökkenőhármaslépés, mérlegállás, kézállásba lendülés, lábtartás-cserék, szökdelések
- Talaj: cigánykerék, kézállásba lendülés, fordulatok, forgások, ördögugrás, tarkóállás, fejállás

Vívás 7-12. évfolyam

Heti óraszám: 2 óra

Évi óraszám: 68 óra

A sportág általános célrendszere

- Biztosítsa a magyar vívósport folyamatos és magas szintű utánpótlását.
- A beiskolázott tanulókkal megismertesse a vívást.
- Felkeltse az érdeklődést a vívás fizikai és szellemi vonatkozásai iránt.
- Biztosítsa a helyes technikai alapokat.
- Bevezesse a tanulókat a vívás alapvető taktikai megoldásaiba.
- Alkalmassá tegye és felkészítse a tanulókat a vívósportban történő versenyzésre.
- Korszerű oktatás-módszertani eszközökkel nyújtson alapot a további fejlesztéshez.
- A legkorszerűbb eszközökkel biztosítsa az ismeretanyag elsajátítását és a sportspecifikus képességek fejlesztését.
- A vívás adta speciális lehetőségek felhasználásával, biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését.
- A vívásban rejlő nevelési helyzetek kihasználásával, segítse a sportolók társadalomba való beilleszkedését.

Évfolyam: 7.	Korosztály: újonc Életkor: 14. év
---------------------	--

Alapfokú szakasz

Cél

- speciális mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a dobbantás, csúsztatás és megtorpanás elsajátítása
- a félkör- és körátvitel egyenes szúrás, valamint a kvart ill. szixt flankonád megtanítása
- a kvartból, szixtből és szekondból végre hajtott egyszerű egyes cselriposzt megismertetése
- az egyenes támadások és pengetámadások asszószerűen történő végrehajtásának elsajátítása
- a tanult gyakorlatokból támadásvédelmi gyakorlatok végrehajtásának megtanítása párokban és szabadvívásnál
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó, lazító, egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban • Reflexeket, tempóérzéklet, gyors helyzetfelismerést fejlesztő játékos gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek az önálló bemelegítésre • Tudjanak változó ritmusban ugrókötelezni és labdával ügyességi feladatokat végrehajtani 	

<ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztikai gyakorlatok kéziszerrel és tenisz, valamint pöttyös labdával • A lábgyakorlatok anyagának ismétlése és bővítése a ritmusváltás szabályainak megtanítása <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérőszúrás anyagának bővítése • A pengetámadások anyagának bővítése: átvitelek • A lábról vett tempó lehetőségei és legegyszerűbb fajtái • Egyenes szúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások különböző meghívások ellen a felső ill. az alsó vonalban • Váltó- és kitérőszúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások az ellenfél kvart, szixt, szekond ill. szerkl kötéséből, ill. kötése elől • Különböző távolságokról és különböző lábgyakorlatokkal kötés, ütés és kötött szúró egyszerű egyes és körző egyes cselámadások különböző távolságokból és különböző láb munkával • A törvívásban leggyakrabban előforduló közbetámadási lehetőségek • A legegyszerűbb a legtöbbször előforduló cselriposzt- 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a dobantást, csúsztatást és megtorpanást • Tudjanak folyamatosan változó ritmusban lábgyakorlatozni • Az egyszerű akciókat tudják asszószerűen végrehajtani iskolavívás keretein belül • Ismerjék a félkör- és körátvitel egyenes szúrását, valamint a kvart ill.,szixt flankonádot • A tanult akciókat iskolázás közben lábról vett tempóból is tudják végrehajtani • Iskolázás, páros gyakorlatozás és szabadvívás alkalmával tudjanak különböző bevezetési módokkal kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel egyes cselámadásokkal végrehajtani • Tudjanak felső vonalból az ellenfél kötése elől kitérőfeltartó szúrását végrehajtani • Ismerjék a kvartból, szixtből és szekondból végrehajtott egyszerű egyes cselriposztot • Asszószerűen tudják végrehajtani az egyenes támadásokat és a pengetámadásokat • A tanult akciókat legyenek képesek asszószerűen végrehajtani • Alkalmazás szintjén ismerjék a fokütés vágást és 	
---	--	--

<p>tok</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei és belőlük végrehajtott riposztok • A tanult támadások felépítése kontrariposztig <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérővágások anyagának bővítése • Kéz- és karvágások, fokvágások • Az ütés és kötés vágások anyagának bővítése, kötött szúrás • Az egyenes váltóütés, kötésvágással bevezetett egyszerű egyes cseltámadások kis-, közép- és nagytávolságról, kézről és lábról vett tempóban, változó ritmusban <p>A kardvívásban előforduló és leggyakrabban alkalmazott közbetámadások lehetőségei és variációi</p> <ul style="list-style-type: none"> • A támadásokkal párhuzamosan ezek háritásai és visszavágási lehetőségek • A támadások felépítése kontrariposztig, cselriposztok <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pbtőr vívás speciális lábgyakorlatai • Az eddig tanult egyszerű vívóakciók bővítése flankonádra 	<p>szekond kötött szúrást a lehetséges befejezésekkel helyből és lépés előre kitöréssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak a tanulók az egyes cseltámadásokba első ütemben elővágni és a kötések elől kitérő szúrást vagy vágást végrehajtani • Tudjanak a tanult gyakorlatokból támadás védelmi gyakorlatokat végrehajtani párokban és szabadvívásban alkalmazni • Ismerjék a tereből fejcsel oldalkvintből fejcsel oldalkvartból fejcsel oldalriposztot • Ismerjék és alkalmazzák a keresztlépéseket előre és hátra, az utánzárással lépést előre és hátra, valamint a flesst • Tudjanak a saját szixtkötésből váltó kvart ütés szúrást, valamint az ellenfél kvart kötéséből váltó szixt kötött szúrást végrehajtani kézről ill. lábról vett tempóban • Tudjanak a kvart, szixt, szekond és szerkl védelemből kötötten, tórszerűen és szögshúrással riposztolni • Lábról vett tempóban tudjanak iskolavívásban és szabadvívásban szixt kötött szúró egyszerű egyes cseltámadást és kvartütés egyszerű egyes, ill. körző 	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Váltó ütések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből váltó kötések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei ill. a védést követő riposztok • Pengetámadásokkal bevezetett egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások kitöréssel, lépés- előre kitöréssel és flessel • A tanult cseltámadásokba végrehajtott első ütemű és utolsó ütemű közbetámadások • A tanult támadások felépítése kontrariposztig különböző lábgyakorlatok variációival <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • úszás, rövid vágta, 3000 méteres futás, kosárlabda, straching stb 	<p>egy cseltámadást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a kvart, a szixt, a szekond és a szerkl kizáró szúrást Legyenek képesek kitörésben ill. kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani 	
Évfolyam: 8.	Korosztály: serdülő Életkor: 15. év	

Alapfokú szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása

- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- folyamatos és módszeres 10-15 perces egyéni gimnasztikázás megtanítása
- játék közben a változó körülményekhez történő alkalmazkodás elsajátítása
- különböző ellenfelek ellen az egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások „hosszú- rövid és rövid-hosszú” ritmusban való elsajátításának megtanítása
- a kvart ill.szixt védésből a legegyszerűbb coupé visszaszúrások elsajátítása
- az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül történő visszaszúrás megtanítása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó-, lazító-, szabad- és társasgyakorlatok, kéziser- gyakorlatok, bordásfal- és padgyakorlatok csoportosan és egyénileg • Tempó- és reflexfejlesztő, a figyelem koncentrációját és megosztani tudását fejlesztő gyakorlatok és játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak folyamatosan és módszeresen 10-15 percig egyénileg gimnasztikázni • Játék közben ismerjék fel a változó körülményeket és tudjanak alkalmazkodni hozzájuk • A célgimnasztikában ismerjenek néhány páratlan ütemű és asszimmetrikus gyakorlatot 	

<ul style="list-style-type: none"> • Lazaságot és ruganyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban • A lábgyakorlatok anyagának pontosítása, gyorsítása • Ismétlő lábgyakorlatok <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmusváltásra • Asszószerű gyakorlás az iskolavívásban és a konvencionális gyakorlatozás közben • A legalapvetőbb kettős cseltámadások egyenes váltó - kitérő kötés-ütés és kötött szúrás bevezetésével közép és nagy vívótávolságból • Coupá-szúrás, támadások és riposztok Az újonnan tanult támadásokvédesei és riposzt lehetőségei, kontrariposztok <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmus és irányváltásra, valamint az átvett támadásokra és az ellenfél megelőzésére 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak kitörésből a hátul lévő láb vívóállásba vitelével újra kitörni, ill. lépés (ugrás) kitöréssel végrehajtani • Különböző ellenfelek ellen legyenek képesek végrehajtani az egyszerű egyes és körző egyes cseltámadásokat „hosszú-rövid és rövid-hosszú” ritmusban • Tudjanak lépés előre kitöréssel alapritmusban egyszerű kettős, körző kettős és néhány vegyes cseltámadást végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak lépéskitöréssel egyenes szúrás coupé egyes cseltámadást lépéselőre kitöréssel végrehajtani • Ismerjék a legegyszerűbb coupé visszaszúrásokat a kvart, ill.szixt védésből • Biztonságosan tudjanak az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül visszaszúrni Tudjanak a tanulók tudatosan átvett egyenes és pengetámadásokat végrehajtani az ellenfél rövid támadását követően • Tudjanak az ellenfél fejcselébe fokütés arcvágást végrehajtani • Ismerjék a tanítványok az ugrás előre-lépés előre 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Elkapások, fokütés vágások • Saját előkészítésből kétalternatívás feladatok megoldása • Kettős cseltámadások felépítése az eddig tanult bevezetési módokkal helyből, lépéssel, kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel • A tanult támadásokkal párhuzamosan meg kell tanítani azok védeseit és az azt követő direkt, indirekt és cselriposztokat • A támadások felépítése kontrariposztig • Ismétlő támadások a röviden hátráló passzív ellenfél ellen, ill. folyamatosan • A közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Taktikai sémák alkalmazása egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>PÁRBAJTÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek csiszolása és bővítése további akciókkal különös tekintettel az előkészítésre, a ritmusváltásra és az ismétlő szúrásokra <p>Asszószerű gyakorlás az iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban</p>	<p>megtorpanásból végrehajtott egyes cseltámadást és a kiprovokált támadást követő parád-riposzt alternatívák leggyakrabban előforduló változatait</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és tudják alkalmazni a fejcsel-, oldalcsel-fejvágásokat, az oldalcsel-, fejcsel-oldalvágásokat • Legyenek tisztában az ellenfél pengéjének kosara ill. hegye felöli kerüléssel • Jártasság szintjén biztonságosan vágjanak vissza az öt alapvető parádból fejre, oldalra, mellre, külső- és belsőarcra és a lehetőségekhez képest szúrjanak is • Tudjanak kitörésből balláb utánütés-kitöréssel, ill. összetett lábmunkával egyenes és egyes csel megismételt támadást végrehajtani pengetámadással • Biztonságosan tudjanak elővágni a lassú egyes és kettős cseltámadásokba. • Ismerjék az utolsó ütemű közbetámadásokat a cseltámadásokba • Ismerjék a „rohanó” ellenfelek elleni legegyszerűbb akció lehetőségeket, valamint az ellenfél támadásának megszakítását követő legegyszerűbb lehetőségeket • Biztonságosan tudjanak a pbtörre jellemző támadá- 	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Dobott szúrás és coupé támadások és közbetámadások • A háritási rendszerek bővítése és rendszerbe foglalása • Kötött szúrások speciális háritási lehetőségei • Közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Ismétlő támadások és rimesszák • Egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, terem- és kispályás labdarúgás, úszás, vízi játékok, közép- és hosszútávfutások, rajtversenyek stb. 	<p>sokat az ellenfél előkészítéséből ill. saját előkészítésből indítani</p> <p>A megadott feladatokat jártasság szintjén hajtják végre társsal, ill. mesterrel szemben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék az ellenfél pengéjének hegye felőli kerülési módot • Legyenek tisztában a dobott szúrással mint befejezési móddal • Ismerjék a kvart, szixt, szekond, szerkl háritási valamint a felső és alsó vonali háritási rendszereket • Ismerjék az engedő-, ellenálló- és váltóháritásokat, és tudjanak belőlük egyszerű ripoztokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak az első ütemben, a második ütemben ill. az utolsó ütemben közbetámadni a legalapvetőbb támadásokba • Ismerjenek néhányat a leggyakrabban előforduló egyenes, váltószúrás, megismételt támadásokból és alkalmazzák a passzív ellenfelek ellen, a lassan ripoztzó ellenfelek ellen legyenek képesek a ripoztba is közbe támadni • Ismerjék fel az iskolázás közben mikor lehet kontraripoztot, ill. megismételt támadást végrehajtani 	
---	--	--

Évfolyam: 9-10.	Korosztály: kadet Életkor: 16-17. év
------------------------	---

Továbbképző szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek tanítása • motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése • a víváshoz szükséges speciális képességek tudatos fejlesztésének elősegítése • a folyamatos és gördülékeny lábmunka valamint a tudatos ritmusváltás alkalmazásának elsajátítása • az iskolavívás folyamán a kínáló alternatívák közül a legmegfelelőbb kiválasztásának begyakoroltatása és a szabadvívásban történő alkalmazásának megtanítása • törekvés a csúcsteljesítmények fokozására

- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó, lazító, erősítő gimnasztikai gyakorlatok egyéni- leg és párokban • Kéziszer-, bordásfal- és padgyakorlatok • Célgimnasztikai gyakorlatok anyagának bővítése különös tekintettel a reflexet, a tempóérzékenységet és távolságérzékenységet fejlesztő gyakorlatok anyagára • A tanult lábgyakorlati elemek folyamatos csiszolása, kimunkálása, gyorsítása egyénileg, csoportosan és párokban • <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult és elsajátított technikai maga- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudják a kondicionális képességeket edzői segédlet nélkül is fejleszteni • A víváshoz szükséges speciális képességeket tudják tudatosan fejleszteni • Tudjanak folyamatosan, pontosan és gördülékenyen láb- munkázni • Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltást a szabadvívás- ban • Asszószerű gyakorlatok készség szintű végrehajtása az iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban • Ismerjék a felső és alsó vonal elleni kvart, szixt, ill. szekond, szerkl kötés elől történő kitérőszúrást, háritá- 	

<p>sabb szintre emelése és további bővítése</p> <ul style="list-style-type: none"> • Második szándékú támadások, az ellenfél közbetámadása, ill. támadások az ellenfél közbetámadása, ill. szokásos riposztjai ellen, nagy vívótávolságról • Cseles közbetámadások (finta in tempo) • Taktikai feladatok és megoldások két vagy három választási lehetőséggel <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek ismétlése és bővítése körkörös módszerben a koordinációs képességek tovább fejlesztése • Tempóakciók az egyszerű és összetett támadásokba • Cseles közbetámadás (finta in tempo) az ellenfél második szándékú támadásra ill. szokásos reflexszerűen végrehajtott riposztja ellen • Taktikai feladatok több variációs (2-3) megoldásokkal <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p>	<p>sait és az azt követő befejezési módokat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudják a második szándékkal támadó ellenfél védését kitérő szűrő egyszerű egyes csellel megkerülni • Tudják kiválasztani a kínálkozó alternatívák közül a legmegfelelőbbet iskolavívás folyamán Ismerjék fel a szabadvívásban is ezeket a lehetőségeket, és alkalmazzák a tanultakat • Tudjanak asszószerű konvencionális gyakorlatokat önállóan végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak tempó fejvágást és kezelővágást (fokkal is) végrehajtani • Tudjanak cseles közbetámadásokkal végrehajtani egyenes vágással (szúrással) és kitérő vágással (szúrással) végrehajtani a második szándékkal támadó ellenfél ellen • Iskolavívás, konvencionális asszózás és szabadvívás folyamán ismerjék fel és hajtsák végre a szituációnak legmegfelelőbb támadó, védekező, ill. közbetámadó akciót • Irányított szabadvívásban tudjanak a tanulók konkrét megadott feladatokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén legyenek képesek a tanulók az el- 	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoportokban kialakított koordinációs képességek továbbfejlesztése és technikai anyagának bővítése • Riposztba végrehajtott közbetámadások • Második szándékú támadás az ellenfél reflexszerűen végrehajtott közbetámadása ellen • Finta in tempo (cseles közbetámadás) • Megismételt közbetámadás • Kontratempó • 2-3 variációs taktikai feladatok megoldása <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, tenisz, asztalitenisz, közép- és hosszútávfutások, úszás, vízi játékok stb. 	<p>lenfél egyszerű riposztjába első ütemű feltartó szúrást ill. az egyes cselriposztjába első ütemű (appuntata) és utolsó ütemű feltartó szúrást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felső vonal ellen tudjanak kvart, szixt kötéssel, az alsó vonal ellen szekond és szerkl kötéssel indítva az ellenfél kitérő szúrása ellen második szándékú támadásokat végrehajtani, a befejező mozzanat kitörés vagy fless • Tudjanak a tanulók egyenes és kitérőszúrással bevezetett egyszerű egyes és körző egyes cselrel közbetámadni az ellenfél második szándékú támadása ellen <p>Iskolavívásban tudjanak a tanulók a mester folyamatoselőrehaladásában 3-4 váltó feltartó szúrást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a tanulók a kontratempó-elmélet felépítését, taktikai vonatkozásait és tudjanak egy-két egyszerű gyakorlati megoldást • Iskolavíváson belül és asszózás alkalmával a választási lehetőségek közül a legjobb taktikai megoldásokat ismerjék fel és döntsenek azok végrehajtásáról 	
--	--	--