

ÚJ NAT (2020)

Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnáziuma

Testnevelés és sport helyi tanterve



2021.

7-12.évfolyam

A testnevelés és sport műveltség 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 munkaerőpiaci 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 módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatal 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 51/2012.(XII.21.) EMMI rendelet: 3.sz. melléklet: Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára 3.2.18. melléklete alapján készült a 9-12. évfolyamok vonatkozásában, míg a 2.sz. melléklet: Kerettanterv az általános iskolák 5-8. évfolyama számára 3.2.04 alapján készült a 7.-8 évfolyam 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. törvény, 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 Haraszti 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 Gyermekek védelméről 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, sielés, 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 képviseletéhez. 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 (2012) és annak megvalósulása a Ciszteri Rend Nagy Lajos Gimnázium helyi testnevelés tanmenetében.

A tanmenet összeállítása a Testnevelés és sport 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 mozgásképeség 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 sport 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 mozgáspasztalatot 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 (30m X 18m, szabvány kosárlabda pálya méretű) elválasztó függönnyel két 15m X 18m területre osztható,
- tükrös terem, ahol a táncos, aerobikos foglalkozásokat, valamint a vívó edzést tartjuk.
- 8m X 8m méretű színpad, ahol szintén zenés foglalkozást, kondicionáló órát lehet tartani
- kondicionáló terem, ahol 13-15 főnél több diákkal nem igen lehet érdemi munkát végezni.
- sportpálya, kb.17m X 34m, (sajnos az átépítés után sem lett meg a szabvány kézilabda pálya)

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

A sportszarnok 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, elektromosan 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 2 fő és 4 gyakorló 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 2014-es 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. Ezekon 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.

Sporteszközök, melyeket rendszeresen használunk:

- kosárlabdák
- focilabdák, különböző méretű kapuk,
- kézilabdák, szivacskezilabdák,
- röplabdák, állvány-háló,
- florball ütők, labdák és palánkrendszer,
- tollaslabda ütők, labdák, hálók,
- asztalitenisz felszerelés,
- tornaszőnyegek, zsámolyok, torna padok,
- fittlabda, medicinlabda,
- step lépcső
- flexibar, trx, gumiszalag, különböző kézisúlyzók,
- fitnes szőnyeg, tatami,
- 10 db vívó felszerelés
- 20 garnitúra sífelszerelés

A hagyományos eszközökön túl nagyon nagy örömmre 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. fitzlabda, 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, lószerelmesek. Tehát egy változatos palettával rendelkezünk, s ennek a pozitív hatását a diákok érzékelhetik. 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 létszámban érkezők. A jövőben ígéretet kaptunk arra, hogy ezen 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. A járványhelyzet miatt ez az elmúlt tanévben egy teljes évfolyamnak elmaradt, valamint az azt megelőző 2019/20 tanévből is van elmaradó osztály. A tervünk a 2020/21 tanévben, ezt felmérést osztályonként 4 alkalommal a bejövőknek és 2 alkalommal elmaradóknak is megvalósítjuk. A felsőbb évesek a mindennapos testnevelés keretén belül szintén választhatják az úszást.

Ezt az úszástudást mérő projektet a Pedagógiai Programunk és a Házirend is rögzíti.

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 sport 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 kérelme 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.

7. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	10 óra
2.	Sportjátékok	32 óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	18 óra
4.	Torna jellegű feladatok	24 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	14 óra
6.	Önvédelmi és küzdőfeladatok	10 óra

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p>	

Ismeretek-fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok ismereti körének kibővítése.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Ügyességi gyakorlatok labdával, Labdavezetés.</p> <p>Indulás, megállás, sarkazás.</p> <p>Kosárra dobások: indulócel után labdavezetés, labdavezetés fektetett dobás. Fektetett dobás labdavezetésből.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>	

Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellő átadással, pattintva is.

Páros lefutás.

Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körülmények között végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, labdás ügyességfejlesztés, alap érintésekkel való ismerkedés. Alsó egyenes nyitás.

Zsinórlabda. a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárárintés. Egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárárintés változatai: előre alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárárintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.

Képességfejlesztés

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés).

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

Játékok, versengések

Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék

Versengések egyénileg, párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia

Biológia, egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok

Szabadidőben szabadtéren, strandon is játszható egyszerűsített formában is.

Részvétel az iskolai röplabda bajnokságban.

Kézilabdázás

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltatások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irányváltatással, ritmusváltatással.

Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.

Átadások: egykezes felső átadás, átadások test előtt.

Kapura lövések: lendületszerzésből, átlövés.

Taktika: Védőtől való elszakadás, melléállásos elzárás, gyors indítások. Védekezés emberfogással.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, sok mérkőzéssel, játékkal.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéri időjárási viszonyok között megtörténik. Mindez hozzájárul az edzettségi állapot javításához.

Játékok, versengések

A kézilabdajáték technikai taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatokkal, a testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek, játék könnyített szabályokkal.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban.

Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal.

Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.

Átadások laposan mozgás közben.

Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel.

Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.

Rúgások: belső-, teljes-, külső csüddel állított labdával

Dekázás.

Fejelés: dobott labda visszafejelése.

Cselezés: testcel, átadócel, rúgócel.

Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok: Helyezkedés. Emberfogás. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Kijelölt területen „cicázás”.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai tárházának variálásával, intenzív nehezített körülmények között.

Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, folyamatos gyakorlása.

<p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.</p> <p>Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.</p> <p>Részvétel az iskolai bajnokságban.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.</p> <p>A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.</p> <p>A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.</p> <p>Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.</p> <p>A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.</p> <p>A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.</p> <p>A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.</p> <p>A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.</p> <p>Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas.</p> <p>Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés sáncolás fedezése.</p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás.</p> <p>Atadócsel, rúgócsel, toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok. Rajttechnika, az indítási jelek. A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás. A nekifutás sebességének és távolságának megválasztása. Kislabdahajítás. A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében. Az atlétikai versenyszabályok. Szervezési feladatok: tanórai versenyek</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása. A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása. A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése. A vágta-, és tartós futás technikájának javítása. Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek. A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt.</p>	
Ismeretek fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármas lépésritmusból.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmus.</p> <p><i>Biológia</i> egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.</p> <p>Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.</p> <p>Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.</p> <p>A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.</p> <p>Iskolai, házi versenyek</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.</p> <p>A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az aktív elugrás értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarat tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról.</p> <p>Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Magasugrás átlépő technikával, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Támaszugarások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása. Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, gerenda, gyűrű. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás. A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése. Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás.</p>	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugarások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Zsugor fejjállás. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfálnál, segítséggel és anélkül is. Kézen átfordulások oldalra nyújtott testtel megközelítően. Ugrószekrény szélteben (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 részen): zsugorkanyarlat, felguggolás, függőleges repülés. <i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Függeszkedési kísérletek (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármass lépés. Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpon</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

Aerobik: (lányoknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére.

Ugrókötel gyakorlatok lányoknak és fiúknak is

Lengetések: oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.

Kombinációk.

Fordulatok.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)

A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötellel, kötélhajtással.

Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak; gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával; Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel, irányítás a versenysport felé.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.

Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportági bemelegítés speciális szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.

A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.

Versenyszervezés, szervezés. A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötel gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportok alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözködés.</p>	

A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai	<p>A helyi, tárgyi feltételektől függően a választott sportágak körének bővítése. A játék és sportkultúra gazdagodása a szabadidősport kiteljesedését eredményezi. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és a népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, a szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása, a környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokhoz való alkalmazkodó, ellenálló képesség növelése.</p> <p>A testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátítása, a verbális kommunikáció fejlődése. A szabadidőben, szabadban rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív magatartás.</p>
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok.
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: asztalitenisz, tollaslabda, floorball, frizbi. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.</p> <p>Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is.</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret A természetben található élőlények</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i></p>

<p>Floorball <i>Technikai elemek:</i> az ütő fogása, labdavezetések, cselezés, passzok, kapura lövések</p> <p>Tollaslabdázás <i>Technikai elemek:</i> adogatás, adogatás átlósan és egyenesen. A labda megütése alulról és felülről. Háló feletti játék.</p> <p>Frizbi <i>Technikai elemek:</i> átadások, helyezkedés, elkapások</p> <p>Képességfejlesztés <i>Asztalitenisz:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően. <i>Tollaslabdázás:</i> A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása. <i>Floorball:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. <i>Frizbi:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések <i>Asztalitenisz:</i> labdapattogatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák. <i>Tollaslabda, Floorball:</i> az iskolai házbajnokságon való részvétel. <i>Frizbi:</i> kirándulások alkalmával a játék gyakorlása Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez. Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai. A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.). Tollaslabdázás játékszabályai Floorball játékszabályai. Frizbi játékszabályai Környezetkímélő magatartás.</p>	<p>anatómiai ismeretek,</p>
--	-----------------------------

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, ütőfogások, egészségvédő hatás, rekreáció
--------------------------------	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű sportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módszerek megismerése. A gyakorlatok kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állásüzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. Önfegyelem, fájdalomtűrés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési körülmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás)</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. mellső, hátsó és oldalemelések. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal.</p> <p>Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.</p> <p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állásüzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. Tehetség gondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és ősi magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Tilos, szabálytalan fogások. Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek. A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői. Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya. Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Kitolás, emelés</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén</p>	<p>Egyszerű relaxációs technikák ismerete. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai. Az összehangolt, feszes tornászós testtartás kritériumainak való megfelelés. A kamaszkori személyi higiéné ismerete.</p>
--	---

--	--

9-10. évfolyam

A kerettantervi óraszámok évfolyamokra bontása

	Kerettantervi óraszámok	9. évfolyam 3 óra/hét (108 óra)	10. évfolyam 3.óra/hét (108 óra)
Sportjátékok	40 óra	30 óra	30 óra

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	35 óra	22 óra	22 óra
Atlétika jellegű feladatok	20 óra	14 óra	14 óra
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30 óra	18 óra	18 óra
Önvédelem és küzdősportok	15 óra	9 óra	9 óra
Úszás és úszó jellegű feladatok	20 óra*	évente 2 alkalom	-
Egészségkultúra – prevenció	20 óra	15óra	15 óra

***: 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 fennmardó évfolyamok a mindennapos testnevelés választható sportágaként úszhatnak.**

9. évfolyam

**Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét**

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	30 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák (Egészségkultúra, prevenció:3 óra)	22 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	14 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	18 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok (Egészségkultúra, prevenció:3 óra)	9 óra
6.	Egészségkultúra, prevenció (szétosztva a sportágak között)	15 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A két választott labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése.</p> <p>A játékfeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkonszenzus, ellenfél tisztelete).</p> <p>Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásanyaga. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i> Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések; ugrások páros, egy és váltott lábbal: a játékban való eredményes felhasználás érdekében. Az alapmozgások nagyszámú variációja irány-, és sebességnöveléssel. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, cselek labdával és a nélkül. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával: a labda fogása, kezelése fokozódó lendületben, változó magasságokban, futás közben labdavezetés gyors irány és ritmusváltással. Bonyolultabb kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok. <i>Bemelegítés labdával, részleges tanári irányítással, az önálló bemelegítésre való felkészítés.</i> A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> <p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek</i> Fokozódó lendülettel, magasságban, távolságban biztonságosabban végrehajtott technikai elemek. A 7. 8. évfolyamban tanultak ismétlése. <i>Taktikai elemek:</i> Kisebb, de azonos létszámú, egymás elleni csapatjáték félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés.</p> <p>Kézilabdázás <i>Technikai elemek</i> végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabbra-távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal. <i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Induló-cselek. <i>Labdával:</i> alaphelyzetek, alapmozgások, támadó-, ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok: 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Induló-, és átadócselel mindkét oldalra. Kapura lövések. <i>Taktikai elemek</i> növekvő együttműködéssel és eredményességgel. <i>Támadó technika:</i> Zárás, leválás alkalmazása. Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem ellen. Test – test elleni játék. <i>Védekezési taktika:</i> 6: 0 védekezés</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>Labdarúgás <i>Technikai elemek alkalmazása növekvő eredményességgel, együttműködéssel. A 7. 8. évfolyamban tanultak ismétlése. Fokozó kitartással, lendületben variációkkal, csökkenő hibaszázalékkal.</i> A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Induló és lövő cselek védővel szemben. Fejelések társnak vagy kapura. <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és a minőség javulásával.</i> Posztok betöltése: kapus, védő, támadó.</p> <p>Röplabda <i>Technikai feladatok optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal folyamatosságban, csökkenő hibaszázalékkal.</i> A labdához igazodást, mélységlátást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra játszott labdával. Célba ütések és érintő továbbítások mozdulatlan társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai.</i> Versengés és együttműködés a labdajátékokban, a szabályok begyakorlásával. Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartása. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal. Játék rövidített játékidővel, gyakorlás, osztálymeccsek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása. Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségére szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérnek biztosítása. A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sport-, történelmi-, és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása. A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészi előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más kultúrája iránti tisztelet. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</p>	
Ismeretek fejlesztési/követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok: Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatással: hát-, has-, függesztő öv izomerősítésével. Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító; arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedő gyakorlatok. Variálási szempontok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és a kartartás változtatásával a kéziszerek– súlyzó-, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p>

<p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő gyakorlatok a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás /dobbantás/gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztése a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelésével. Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés az esztétikus mozgás, és a helyes testtartás elősegítésére. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, kontrollal.</p>	
<p>Torna – iskolai sporttorna: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. <i>Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna</i> <i>Tartásos gyakorlatelemek:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállások, spárgák, hidak. <i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, lábkörzések, dölések, felállások. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). <i>Szertorna</i> A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. <i>Szertorna fiúk számára:</i> <i>Gyűrűn gyakorlás-</i> lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p>

<p><i>Szertorna lányok számára</i> <i>Gerenda:</i> állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló-támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.</p> <p><i>Szertorna –ugrószekevényen gyakorlás.</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8.osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése. Felguggolások, homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához. A tanulói önállóság növelése. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p>Ritmikus gimnasztika lányok számára Az 5-8 osztályban tanultak, követelmények bővítése, tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztés alkalmazása. Célirányos előkészítő, és rávezető gyakorlatok a testtartás, forgásbiztonság stb. elősegítése céljából. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i> <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</i> lábujjállások, terpeszállások, hajlított s guggoló-állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartarások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások <i>Fő mozgások alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások, egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

<p>Aerobik, leányoknak, fiúknak crosstraining. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: a sportági jellegnek megfelelően (dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék). Az 5-8 osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása.</p> <p>Táncos mozgásformák A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi, személyi, tárgyi feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettantervvvel összehangolható <i>Történelmi (néptánc) táncok gyakorlása</i> Előkészítéskor kiemelt jellemző a néptánc gyakorlása során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás, a nő és a férfi szerep jellegzetessége. A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott táncmotívumok és motívum füzérek.</p>	
<p><i>Sporttáncok gyakorlása</i> Csoportos táncformák: szabad választás a helyi tanterv szerint. <i>Néptánc gyakorlása:</i> A magyar néptánc kincs legegyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (Dráma és tánc kerettanterv kapcsolata). Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. Dunántúli ugrós és csárdás, dudálás, cifra variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars: fareőr lépések, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok, páros és négyes fogással. <i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i> a helyi lehetőségek függvénye.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFORMÁLÁS Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban. A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

<p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság érdekében.</p> <p>Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>Képességfejlesztő gyakorlatok</i></p> <p>Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása.</p> <p>Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása.</i></p> <p>Futások 30-60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprint számokban.</p> <p>A rövid-, közép-, és hosszútáv futás technikái közötti különbség.</p> <p><i>Játékok, versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójáték. Egyéni sor-, és váltóversenyek gyors-, akadály-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8.osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Egylépéses sorozatugrás, kétlépéses sorozatfelugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó-, és a lendítő láb, a kar megfelelő mozgásának összehangolása. Az egyéni nekifutás távjának kijelölése. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépés es íves nekifutással. A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül. <i>Játékok, versenyek.</i> Helyből távolugró verseny. Magasugróversenyek egyéni nekifutással.(érintő ugrások). Egyéni sor-, és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai.</i> Különböző szerekekkel változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása.</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmussal. A lekészítés technikája, a beszökkenés szerepe. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Kislabda-hajító és egyéb más szerrel végrehajtható versenyek helyből és nekifutásból. Dobóiskolai versengések. <i>Bemelegítés</i> gyakorlása a futások, ugrások és dobások végzése előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Futóversenyek. Az állórajt szabályai. Az állóképesség fejlesztésének módszerei. A nekifutás jellemzői magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak ismerete távol-, és magasugrásnál a sérülések elkerülése érdekében. Az ideális kirepülési szög elérése dobásoknál, ugrásoknál. A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, irambeosztás, lépésfrekvencia, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadidő foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</p>	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi, tárgyi feltételek függvényében legalább négyféle sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok és helyi lehetőségek adta egyéb szabadidős, alternatív sportok. Az egyén által élethosszig űzhető sportok lehetőségeinek bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás: laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés szabályai. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása, betartása. Felkészülés speciális körülményekre: táborozásra, túrázásra. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális hely és eszköz igényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szelleme és a személyes biztonság figyelembe vétele.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során. A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>		<p><i>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i></p>

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság, vakmerőség, közlekedési szabály.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztessük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játék a küzdelekhez. Az 5-8 osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztése. A testi és pszichés képességek megerősítése a bonyolultabb feladatok elvégzésére. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között, a képességek figyelembe vételével.</p> <p>Grundbirkózás A 7-8 osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások, gyakorlása cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékeringések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások, a 7-8 osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. Önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása</p>

<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra, prevenció</p>	<p>Órakeret: 15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettségek elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszerezése. Az óraszám szétszétva a sportágak között.</p>	
<p>Ismeretek, fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítás, nyújtás, lendítések stb.) Fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra. Stretching gyakorlatok bemelegítő és légző jelleggel. A sportági területeken tanult speciális melegítések ismétlése Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése, megfelelő munkapulzusérték mellett és a pulzus idősoros mérése.(nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.) Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, növelése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p>		

<p>Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai.</p>	
<p>Gyakorlás, az edzettség fejlesztése, egyszerű edzéstervek. Edzés korszerű /alternatív/eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenése az edzésmódszerekben, aktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés: változatos gyakorlatokkal.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. A technikai tökéletesítés a saját technika javítása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása, állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása, a helytelen javítása. A gerinckímélet ismerete, fontossága. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a kudarc elfogadására. A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámainak felismerése, kezelése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, helyes testtartás, gerincvédelem.</p>