

**Békéscsabai
Andrássy Gyula Gimnázium
és Kollégium**

**HELYI TANTERV
Testnevelés**



5600 Békéscsaba, Andrásy út 56.

OM kód: 028374



2023

Tartalom

1.A gimnáziumi testnevelés oktatás (9 – 12. oszt.) célja	3
2. A célok megvalósításához meglévő feltételek:.....	4
3. Tanulásszervezési alapelvek:.....	5
4. A tanulmányi munka számonkérése, értékelése:.....	5
5. Egyéni tanrendben tanulók továbbhaladási feltételei	6
5.1. 9.évfolyam	6
5.2. 10. évfolyam	7
5.3. 11. évfolyam	7
5.4. 12. évfolyam	8
6. Az online oktatásban követett értékelési útmutató	9
7. 9-10. évfolyam	9
8. 11. évfolyam	27
9. 12. évfolyam	46

1.A gimnáziumi testnevelés oktatás (9 – 12. oszt.) célja

Célja: A testnevelés és sport műveltségtartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, az aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat.

Ezen célok megvalósítását szem előtt tartva fontosnak tartjuk a következőket:

- Törekedni kell a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására.
- A diákok képesek legyenek az önálló felelősségvállalásra, a tanulás és a számukra megfelelő mozgás helyes arányának kialakítására.
- Az órák és edzések során sajátítsák el a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.
- 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.: élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.
- A közoktatási tanulmányait befejező fiatal legyen képes a testnevelésórán tanult sokoldalú felhasználására, a különböző sportágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társasjátékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.
- A 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. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére.

Fejlesztési követelmények: A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban

bekövetkező fejlesztés határfokát is. A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Az évfolyamszakasz végén 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. A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító anyanyelvi kommunikáció. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek tudatosan, minden tekintetben kielégítő módon kommunikálni és saját véleményüket határozottan kifejezni az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban. A sikeres együttműködés érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a szociális és állampolgári kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. A hatékony tanulás kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket. 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. 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.

2. A célok megvalósításához meglévő feltételek:

Személyi feltételek: 3 testnevelés szakos tanár.

Helyszínek: 1db szabadtéri kézilabda pálya, 1db szabadtéri kosárlabda pálya, 1db salakos 214m-es futókör, távolugró gödör, súlylökő hely, diszkoszvető ketrec, gerelyhajító hely, 1db tornaterem.

Sorteszközök és képességfejlesztő eszközök minden sportághoz.

Segédletek: módszertani kiadványok, szakkönyvek, folyóiratok, internet. Vizuális és audiovizuális információhordozók és eszközök: számítógép, cd lejátszó, oktatófilmek, zenei cd.

3. Tanulásszervezési alapelvek:

A 9. – 12. évfolyamon az oktatás teljes osztálykeretben, heti 3+2 órában történik. A +2 óra délutáni, sportági edzés keretében, vagy az iskolai sportfoglalkozásokon valósul meg.

A 11. – 12. évfolyamon fakultációs csoportot indítunk /igény szerint/ a testnevelésből közép és emelt szinten érettségizni illetve szakirányba továbbtanulni szándékozó diákok részére. A tananyag az emelt szintű testnevelés érettségi követelményeit tartalmazza. Itt van lehetőség az elméleti ismeretek megtanítására is.

4. A tanulmányi munka számonkérése, értékelése:

Számonkérés minden évfolyamon a témák befejezése után történik. A félévi és év végi érdemjegybe beleszámít az órai munka értékelése is. Az értékelés osztályzatok formájában jut kifejezésre, 1-től 5-ig terjedő skálán.

A felmérési szinteket a következő táblázat tartalmazza:

I. Félév	súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda								
9. évfolyam	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú							
elégséges	2	420	620	2	300	350	2	100	115	2	12,00	11,00	2	1:50	1:40	2	5 perc	5 perc	2	7	7
közepes	3	480	670	3	310	380	3	105	120	3	10,90	9,80	3	1:40	1:30	3	10 perc	10 perc	3	10	10
jó	4	540	720	4	330	400	4	110	125	4	10,30	9,20	4	1:33	1:23	4	15 perc	15 perc	4	13	13
jeles	5	600	770	5	360	420	5	115	130	5	9,80	8,70	5	1:28	1:18	5	20 perc	20 perc	5	16	16

I. Félév	súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda								
10. évfolyam	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú							
elégséges	2	430	640	2	300	350	2	100	120	2	12,00	11,00	2	1:50	1:40	2	5 perc	5 perc	2	8	8
közepes	3	510	720	3	310	390	3	105	125	3	10,80	9,60	3	1:39	1:29	3	10 perc	10 perc	3	11	11
jó	4	560	770	4	330	420	4	110	130	4	10,20	9,00	4	1:32	1:22	4	15 perc	15 perc	4	14	14
jeles	5	620	820	5	360	430	5	115	135	5	9,80	8,70	5	1:27	1:17	5	20 perc	20 perc	5	17	17

I. Félév	súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda								
11. évfolyam	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú							
elégséges	2	450	670	2	300	350	2	100	125	2	12,00	11,00	2	1:50	1:40	2	10 perc	10 perc	2	9	9
közepes	3	530	700	3	310	400	3	105	130	3	10,70	9,40	3	1:38	1:28	3	15 perc	15 perc	3	12	12
jó	4	580	750	4	330	430	4	110	135	4	10,10	8,80	4	1:31	1:21	4	20 perc	20 perc	4	15	15
jeles	5	640	800	5	360	450	5	120	140	5	9,70	8,60	5	1:26	1:16	5	25 perc	25 perc	5	18	18

I. Félév	súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda								
12. évfolyam	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú							
elégséges	2	470	700	2	300	350	2	95	125	2	12,00	11,00	2	1:50	1:40	2	10 perc	10 perc	2	10	10
közepes	3	530	750	3	310	410	3	100	130	3	10,80	9,30	3	1:37	1:27	3	15 perc	15 perc	3	13	13
jó	4	560	800	4	330	440	4	105	135	4	10,20	8,70	4	1:30	1:20	4	20 perc	20 perc	4	16	16
jeles	5	640	850	5	360	460	5	115	140	5	9,60	8,50	5	1:25	1:15	5	25 perc	25 perc	5	19	19

II. Félév		súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda					
9. évfolyam		leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú				
elégseges		2	420	620	2	300	350	2	100	115	2	1:50	1:40	2	5 perc	5 perc	2	7	7
közepes		3	480	670	3	310	380	3	105	120	3	1:40	1:30	3	10 perc	10 perc	3	10	10
jó		4	540	720	4	330	400	4	110	125	4	1:33	1:23	4	15 perc	15 perc	4	13	13
jeles		5	600	770	5	360	420	5	115	130	5	1:28	1:18	5	20 perc	20 perc	5	16	16

II. Félév		súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda					
10. évfolyam		leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú				
elégseges		2	430	640	2	300	350	2	100	120	2	1:50	1:40	2	5 perc	5 perc	2	8	8
közepes		3	510	720	3	310	390	3	105	125	3	1:39	1:29	3	10 perc	10 perc	3	11	11
jó		4	560	770	4	330	420	4	110	130	4	1:32	1:22	4	15 perc	15 perc	4	14	14
jeles		5	620	820	5	360	430	5	115	135	5	1:27	1:17	5	20 perc	20 perc	5	17	17

II. Félév		súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda					
11. évfolyam		leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú				
elégseges		2	450	670	2	300	350	2	100	125	2	1:50	1:40	2	10 perc	10 perc	2	9	9
közepes		3	530	700	3	310	400	3	105	130	3	1:38	1:28	3	15 perc	15 perc	3	12	12
jó		4	580	750	4	330	430	4	110	135	4	1:31	1:21	4	20 perc	20 perc	4	15	15
jeles		5	640	800	5	360	450	5	120	140	5	1:26	1:16	5	25 perc	25 perc	5	18	18

II. Félév		súlylökés		távolugrás		magasugrás		60 méter síkfutás		400 méter síkfutás		futás: középtáv		röplabda					
12. évfolyam		leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú	leány	fiú				
elégseges		2	470	700	2	300	350	2	95	125	2	1:50	1:40	2	10 perc	10 perc	2	10	10
közepes		3	530	750	3	310	410	3	100	130	3	1:37	1:27	3	15 perc	15 perc	3	13	13
jó		4	560	800	4	330	440	4	105	135	4	1:30	1:20	4	20 perc	20 perc	4	16	16
jeles		5	640	850	5	360	460	5	115	140	5	1:25	1:15	5	25 perc	25 perc	5	19	19

5. Egyéni tanrendben tanulók továbbhaladási feltételei

5.1. 9.évfolyam

Első félév:

Atlétika

400 méteres futás, magasugrás, súlylökés

Labdajátékok:

Röplabda, kosárlabda és alkarérintés

Második félév:

Torna

Talajtorna: fejenállást, kézenállást, mérlegállást, gurulóátfordulást tartalmazó gyakorlatsor bemutatása

Székényugrás: lányoknak guggolóátugrás, fiúknak terpeszátlugrás bemutatása

Gerenda: felugrás terpeszlötartásból, érintőjárás, hintalépés, homorított leugrás tartalmazó gyakorlatsor

Gyűrű: alaplendületből, lefüggésből, homorított leugrásból álló gyakorlat.

Párhuzamos korlát: beugrás felkarfüggésbe, terpeszlötést, alaplendület, kanyarlati leugrást tartalmazó gyakorlat.

Atlétika

60 méteres futás, távolugrás, kislabdahajítás

Labdajátékok:

Kosárlabda, ziccerdobás ügyes kéz felől, büntetődobás

5.2. 10. évfolyam

Első félév:

Atlétika: 400 méteres futás, magasugrás, súlylökés

Labdajátékok:

Röplabda, kosárérintés és alkarérintés nyitás

Második félév:

Torna

Talajtorna: fejenállást, kézenállást, mérlegállást, gurulóátfordulást és kézenátfordulás oldalt tartalmazó gyakorlatsor bemutatása.

Szekrényugrás: lányoknak guggolóátugrás, fiúknak terpeszátugrás bemutatása

Gerenda: felugrás terpeszülőtartásból, érintőjárást, hintalépést, állásban és guggolásban végrahajtott fordulatot, homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Gyűrű: alaplendület, lefüggést, zsugor lefüggést, hátsó lefüggést homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Párhuzamos korlát: beugrás felkarfüggésbe, terpeszülést, alaplendület, gurulóátfordulást, kanyarlati leugrást tartalmazó gyakorlat.

Atlétika: 60 méteres futás, távolugrás, kislabdahajítás vagy gerelyhajítás

Labdajátékok:

Kézilabda, gyorsindításból beugrásos kapura lövés, távolba dobás

5.3. 11. évfolyam

Első félév:

Atlétika: 400 méteres futás, magasugrás, súlylökés vagy diszkoszvetés

Labdajátékok: röplabda alapérintések, nyitás, feladás, lecsapás

Második félév:

Torna

Talajtorna: fejenállást, kézenállást, mérlegállást, gurulóátfordulást, nyújtott testű repülő guruló átfordulást és kézenátfordulás oldalt tartalmazó gyakorlatsor bemutatása.

Szekrényugrás: lányoknak guggolóátugrás, fiúknak terpeszátugrás bemutatása

Gerenda: felugrás terpeszülőtartásból, érintőjárást, hintalépést, állásban és guggolásban végrahajtott fordulatot, lábtartáscsere szökkenéssel, homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Gyűrű: alaplendület, lefüggést, zsugor lefüggést, hátsó lefüggést homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Párhuzamos korlát: : beugrás felkarfüggésbe, terpeszülést, alaplendület, gurulóátfordulást, felkarállást és kanyarlati leugrást tartalmazó gyakorlat.

Atlétika: 60 méteres futás, távolugrás, kislabdahajítás vagy gerelyhajítás

Labdajátékok:

Labdarúgás, dekázás, szlalom labdavezetés, kapura lövés

5.4. 12. évfolyam

Első félév:

Atlétika: 400 méteres futás, magasugrás, súlylökés vagy diszkoszvetés

Labdajátékok: szabadon választott labdajáték előző években tanult gyakorlatainak bemutatása

Második félév:

Torna

Talajtorna: fejenállást, kézenállást, mérlegállást, gurulóátfordulást, nyújtott testű repülő guruló átfordulást és kézenátfordulás oldalt tartalmazó gyakorlatsor bemutatása.

Szekrényugrás: lányoknak guggolóátugrás, fiúknak terpeszátugrás bemutatása

Gerenda: felugrás terpeszülőtartásból, érintőjárást, hintalépést, állásban és guggolásban végrahajtott fordulatot, lábtartáscsere szökkenéssel, homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Gyűrű: alaplendület, lefüggést, zsugor lefüggést, hátsó lefüggést homorított leugrást tartalmazó gyakorlat.

Párhuzamos korlát: : beugrás felkarfüggésbe, terpeszülést, alaplendület, gurulóátfordulást, felkarállást és kanyarlati leugrást tartalmazó gyakorlat.

Atlétika: 60 méteres futás, távolugrás, kislabdahajítás vagy gerelyhajítás

Labdajátékok: szabadon választott, az első félévtől különböző labdajáték, előző években tanult gyakorlatainak bemutatása

6. Az online oktatásban követett értékelési útmutató

A testnevelés órákon online kapott feladatokat minden tanuló képességének megfelelően végezze el.

Az értékelés elsősorban az iskolában végrehajtott gyakorlati bemutatások alapján történik. A félév lezárásához minimum három érdemjegyet kell szerezni, lehetőleg a gyakorlati bemutatásokkal. Karanténidőszak alatt a házi feladatokban kapott gyakorlatok felvételéről készült és visszaküldött felvételekkel lehet osztályzatot kapni. Lehetőséget adunk elméleti feladatok készítésére az érettségi témaköreiből, amit értékelünk. A félév során a kapott osztályzatoknak maximum a fele lehet elméleti jegy. Amennyiben a karantén alatt a szabályok kiscsoportos foglalkozásokra lehetőséget adnak, a szaktanárral való egyeztetés után az iskolában bemutatási lehetőséget biztosítunk.

Fontos, hogy az online oktatási időszakban minden tanuló a szabályok betartásával rendszeresen mozogjon. Az erről küldött bizonyítékokat, felvételeket, a testnevelő kollégák szorgalmi jegy (ötös) adásával honorálhatja.

7. 9-10. évfolyam

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	36
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	14
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	10
Önvédelem és küzdősportok	6

Szabadon választható órakeret	4
Egészségkultúra – prevenció	18
Összesen	108

Kettő délutáni foglalkozás a mindennapos testnevelést iskola keretein belül teljesítők részére.

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	28
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	4
Atlétikai jellegű feladatok	12
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	8
Önvédelem és küzdősportok	2
Szabadon választható órakeret	12
Egészségkultúra – prevenció	6
Összesen	72

Az úszás tananyag oktatása iskolánkban nem megoldható.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> <i>A labda nélkül végzett mozgások</i>		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,

<ul style="list-style-type: none"> • szlalom futások (változó irányokba), • vágták, • irányváltások, • taposások helyben, • súlypontemelkedések, • ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése • Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül, <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. • az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, • a mozgástanulást segítő eszközök használata <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • a bemelegítési modell ismételt gyakorlása. • sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, • labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, • labdavezetések variációi helyben és haladással, • páros, labdás gyakorlatok, • bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék anyagának gyakorlása, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. • Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. • Emberfogás. • Ötletjáték támadásban. <p>Kézilabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p>	<p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
--	---

Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.

A labda nélkül végzett mozgások

- Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal.
- Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése.
- Indulócsel labda nélkül, térdnyeresre törekvéssel mindkét irányba.

Labdás ügyességfejlesztés

- Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.
- Labdakezelési gyakorlatok párokban.
- Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövőcsel.
- Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból.

Taktikai elemek

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel

Támadó taktika:

- Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból.
- Szélsőbefutások.
- A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika:

- Védekezés emberfogással, területvédekezés alkalmazása a játékban.
- Ütközés talajon és levegőben. „6-os fal” védekezési rendszer.
- A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése.
- Labdakezelések átadások különböző mértani alakzatokban.
- Rövid és hosszú labdaátadások átvételek, talajon Induló- és lövő cselök védővel szemben.
- Fejelések talajról, levegőből társnak

Taktikai elemek

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése:

- kapus,
- védő,
- középpályás,
- támadó.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások.
- Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

<p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös- emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.</p> <p>Az együtt játszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A fair és a csapat elkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p>	

	<p>A saját kultúra újratemtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p><i>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren,</i> a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</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>

Talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegállások.

Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átguggolások,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.

Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna fiúk számára

Korlátton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- terpeszpedzés,
- szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe,
- kanyarlatti leugrás.

Gyűrűn:

- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület.

Szertorna lányok számára

Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,
- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba,
- fordulatok állásban, guggolásban.
- felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás.

Felemáskorláton:

- támaszok,
- harántülés,
- térdfüggés,
- fekvőfüggés,
- függőtámasz,
- függésből lendítés,
- pedzés,
- lendület előre - hátra függésben.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Felguggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenysituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 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>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A z 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.</p> <p>Iramfutások.</p> <p>Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.</p> <p>Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p> <p>Tartós és résztavos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en.</p> <p>A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintsámokban.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyeres, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok,</p>

<p>A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. 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>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során. Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az flop technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. Egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p>	<p>grafikonok.</p>
---	--------------------

<p>Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézi súlyzókkal, medicinlabdával.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése. Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban. A lekészítés technikájának ismerete. Az oldal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkézes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzészhatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadterén tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A lehetséges sportok, Tollaslabda, asztalitenisz, darts, petanque, frizbi lánitenisz, streetball, vagy a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fitness, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdesekhez</i></p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztése. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint.</p> <p>A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><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 eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészség tudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalom tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erógépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal. Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p><i>Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok:</i></p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>
--	--

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p> <p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.</p> <p>A gerinc sérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p> <p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.</p> <p>A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.</p> <p>A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.</p> <p>A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.</p> <p>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.</p> <p>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelmi- és a feszültség szabályozásban.</p>	

8. 11. évfolyam

Három délelőtti tanítási óra.

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	36
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	14
Atlétikai jellegű feladatok	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	10
Önvédelem és küzdősportok	6
Szabadon választható órakeret	4
Egészségkultúra – prevenció	18
Összesen	108

Kettő délutáni foglalkozás a mindennapos testnevelést iskola keretein belül teljesítők részére.

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	28
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	4
Atlétikai jellegű feladatok	12
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	8
Önvédelem és küzdősportok	2
Szabadon választható órakeret	12
Egészségkultúra – prevenció	6
Összesen	72

Az úszás tananyag oktatása iskolánkban nem megoldható.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.	

	Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező. Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i> Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. Röplabdában a forgácsszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. A sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás. <i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás. <i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

Versenyhelyzetek

Az sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, lepattanó labda megszerzése,

A technikákat alkalmazó játékok párban,

Taktikai továbbfejlesztés

- A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, – gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.
- Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Kézilabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.
- Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.
- Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvés biztosan végrehajtva: szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása, labdaátadások gyors futás közben, átadások hosszú lőtt passzokkal, távolba dobások, célkeretbe dobások, cselek és cselkapcsolatok lövő kézzel.
- Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezésként.
- Kapusiskola, szemaforvédés.

Taktikai továbbfejlesztés

- Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.

- A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.
- Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.
- Védelem megszervezése térnyszerű húzással, védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel.
- Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is.
- Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. Változatos kapura lövések.
- Fejelések különböző fajtái dobott labdából.
- Szögletűgás, büntetőűgások különböző távolságból.

Taktikai továbbfejlesztés

- A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.
- A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben.
- Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

Röplabda

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében: alapérintések különböző testhelyzeteken keresztül (térdelve, ülésből, hajlított állásból), érintő labdatovábbítások társnak vagy céltárgyra, társtól dobott labda továbbítása alkar vagy kosár érintéssel földre helyezett zsámolyba, svédsekreánybe, ütött labdával mozgó cél eltalálása.

<ul style="list-style-type: none"> • Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról. • Leütés, ejtés támadó technikák elsajátítása talajról és felugrásból. • A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárárintéssel egyaránt. • A háló felett ékezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. • Az eredményes sáncolás elsajátítása egyénileg. • Gurulások, labdamentések technikájának elsajátítása. • „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. • 4:2-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. • Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és környezet felelős, jövőorientált használata.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete.</p>	

Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.
 2-3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.
 A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.
 Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. • Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően, iskolai jeles napokon, esetenként ünnepélyes lebonyolítással. 		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. • Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. • Kézi szerek – gyógy labda, homokzsák stb. – alkalmazása. • 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. • Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. • Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. • Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. • Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. • Az esztétikus mozgások előadasmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. • Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna, sporttorna</p> <p><i>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren új mozgásany tanulása, gyakorlása.</i></p> <p>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • tarkóállás, • fejállás, • kézállás, • mérlegek • kéztámasszal, • mérlegállások, • spárgák, • hidak 	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma, romantika, modernitás.</i></p> <p><i>Ének-zene: tempó, ritmus.</i></p>
--	--

Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- kézen átfordulás,
- vetődések,
- átguggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban,

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Talajtorna gyakorlatsorok

- Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.
- Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Szertorna-gyakorlatok

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korláton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- beterpesztések,
- terpeszpedzés,
- támlázás,
- szökkenés,
- fellendülés előre terpeszülésbe,

<ul style="list-style-type: none"> • felkarállás, • felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, • vetődési leugrás, • kanyarlati leugrás. <p><i>Nyújtón:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kelep felhúzóadás támaszba, • alaplendület, • lendület előre 180 fokos fordulattal, • ellendülés, • alálendülés, • kelep forgások, • térd fellendülés, • billenés, • támaszból homorított leugrás hátra, • alugrás, • nyílugrás. <p><i>Gyűrűn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • függések, • lefüggések, • mellső függőmérleg, • hajlított támasz, • nyújtott támasz, • alaplendület, • lendületvétel, • húzóadás-tolóadás támaszba, • vállátfordulás előre, • homorított leugrás, • leterpesztés hátra. <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p><i>Gerendán:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • állások, • térdelések, • ülések, • fekvések, • térdelőtámaszok, • mérlegek, • guggoló támaszok, • fekvőtámaszok, • támaszban átlendítés, • belendítés, • hason fekvésből emelés fekvőtámaszba, • térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban, • szökdelések, • lábtartás cserék, 	
---	--

- felugrás egy láb át- és belendítéssel,
- homorított leugrás,
- terpesz csukaugrás.

Felemáskorláton:

- támaszok,
- harántülés,
- térdfüggés,
- fekvőfüggés,
- függőtámasz,
- függésből lendítés,
- átguggolás,
- átterpesztés
- fekvőfüggésbe,
- pedzés,
- lendület előre, hátra függésben,
- támaszban lendület lebegőtámaszba,
- kelepfellendülés támaszba,
- fordulat fekvőfüggésben,
- térdfellendülés,
- guggoló függőállásból fellendülés támaszba,
- támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe,
- felugrás támaszba,
- felugrás függésbe,
- leugrás támaszból,
- alugrás, nyílugrás.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgással, együttes bemelegítés az önálló mozgással.
Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

Táncos mozgásformák

A helyi tantervben rögzített választás szerint egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.

Lehetséges minták a helyi tantervben rögzítésre:

Sporttáncok gyakorlása

A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai

alkalmazása a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzítetten - előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere.

Néptánc gyakorlása

A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.

Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:

A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.

A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.

Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.

Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

A fejlesztés várt eredményei

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítés

Gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.

A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.
 Hibajavítás.
 Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaskodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3-4 lépéses ritmusban. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás. Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.		<i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás. <i>Fizika:</i> hajítások, energia. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története

<p>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökö mozgulatok közül. Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbözőségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapgalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszótérek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése. Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása.	
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elitteljesítményének ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, recycle – újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.</p> <p>Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.</p> <p>Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé.</p> <p>Az indulatok feletti uralom.</p> <p>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.</p> <p>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.</p> <p>Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására.</p> <p>A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:</p> <p>Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadalok, páros, illetve csapatformában, lovascsata, kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot stb.). Népi, hagyományörző és küzdőjátékok, egyéni, páros és csapatversenyek formájában.</p> <p>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</p> <p>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p> <p>A mögé kerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.</p> <p>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <p>Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</p> <p>A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.</p> <p>Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltóztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.</p> <p>Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás).</p> <p>Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.</p> <p>Félelmek, szorongások, frusztrációk másokkal történő megosztásának és megbeszélésének képessége.</p> <p>Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p> <p>A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távol- keleti kultúrák.</i></p>
Kulcsfogalmak / fogalmak	

Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

A fejlesztés várt eredményei

A szabályok és rituálék betartása.
 Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.
 Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.
 Magabiztos támadáselhárítás és viselkedés veszélyeztetettség esetén.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A sportjátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

A fejlesztés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.

Önálló mozgásprogram-tervezés.

Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzsmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek.

A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.

A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.

A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.

Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.

Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.

Motoros tesztek lebonyolítása – helyi tervezés szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A munkahelyi és egyéb ártalmakra való felkészítés: az egészséges lábboltozat megőrzésének és a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.

A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.

A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.

A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.

A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.

A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.

Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.

A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.

A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.

A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.

A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.

A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.

<p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő élménye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakorlatosság, gerinckímélet.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.</p> <p>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.</p> <p>Tudatos védekezés a stresszes állapot ellen, feszültségek szabályozása.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.</p> <p>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p>	

9. 12. évfolyam

Három délelőtti testnevelés óra

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	36
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	12
Atlétikai jellegű feladatok	16
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	8
Önvédelem és küzdősportok	4
Szabadon választható órakeret	8
Egészségkultúra – prevenció	12
Összesen	96

Kettő délutáni foglalkozás a mindennapos testnevelést iskola keretein belül teljesítők részére.

Tematikai egységek	Órakeret
Sportjátékok	26
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	4
Atlétikai jellegű feladatok	12
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	8
Önvédelem és küzdősportok	2
Szabadon választható órakeret	8
Egészségkultúra – prevenció	4
Összesen	64

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9-10-11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapat elkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.	

	A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i> Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i> A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. Az sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i></p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás. <i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás. <i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

Az sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.
- A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

Taktikai továbbfejlesztés

- A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben (elzárások, elfutások, leválás, lepördülések).
- Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Kézilabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.
- Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.
- Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvés biztosan végrehajtva: szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása, labdaátadások gyors futás közben, átadások hosszú lőtt passzokkal, átadások test mögött pattintva, légpaszok, távolba dobások, célkeretbe dobások, cselek és cselkapcsolatok lövő és ellentétes kézzel.
- Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként.
- Kapusiskola, szemaforvédelem.

Taktikai továbbfejlesztés

- Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.
- A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.
- Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.
- Védelem megszervezése térnyeréses húzással, védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A 7-8. osztályban tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel: igazodás az álló, illetve érkező labdához, rövid és hosszú átadások, kapura lövések, különböző alakzatokban álló, illetve mozgó labdával átadások, átvételek, megtévesztő mozdulatok, szélességi és mélységi átadások változtatása, pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás.
- Pontos cselezések, szerelések elsajátítása, alkalmazása a játékban.
- Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából.
- Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból.
- Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.

Taktikai továbbfejlesztés

- A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.
- A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.
- Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.
- Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

Röplabdázás

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata

elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében: alapérintések különböző testhelyzeteken keresztül (térdelve, ülésből, hajlított állásból), érintő labdatovábbítások társnak vagy céltárgyra, társtól dobott labda továbbítása alkar vagy kosár érintéssel földre helyezett zsámolyba, svéd szekrénybe, bombázás lengőlabdára, ütött labdával mozgó cél eltalálása.
- Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.
- Leütés, pörgetés, ejtés támadó technikák elsajátítása talajról és felugrásból.
- A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.
- A háló felett ékezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.
- Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.
- Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.
- Röptenisz, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.

Taktikai továbbfejlesztés

- Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.
- 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.
- Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserek megtanítása, helytartási szabály betartása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.

A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.

A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.

A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.

<p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselője.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és környezet felelős, jövőorientált használata.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan:</p> <p>Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.</p> <p>Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete.</p> <p>Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.</p> <p>Ötletjáték és 2-3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés.</p> <p>A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.</p> <p>A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.</p> <p>Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban,</p>	

	<p>versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.</p> <p>A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>G</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p> <p>Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően, iskolai jeles napokon, esetenként ünnepélyes lebonyolítással.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. • Az szinergista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. • Kézi szerek – gyógy labda, homokzsák stb. – alkalmazása. • 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. • Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. • Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. • Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. • Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. • Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. • Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna, sporttorna</p>	<p><i>Fizika:</i></p> <p>egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás</p> <p>.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>az izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek:</i></p> <p>az esztétika fogalma.</p>

Talajon és a helyi tanterv szerint választott vagy választható egy szeren. a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató új mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegek
- kéztámasszal,
- mérlegállások,
- spárgák,
- hidak

Mozgásos gyakorlatelemek:

- bukfencek különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- vetődések,
- átguggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások

Az elemek végrehajtása egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Talajtorna gyakorlatsorok

Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna

Páros és mikro csoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvés biztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.

Szertorna-gyakorlatok

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korláton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- beterpesztések,
- terpeszpedzés,
- támlázás,
- szökkenés,
- fellendülés előre terpeszülésbe,
- felkarállás,
- felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba,
- vetődési leugrás,
- kanyarlati leugrás.

Nyújtón:

- kelepfelhúzóadás támaszba,
- alaplendület,
- lendület előre 180 fokos fordulattal,
- ellendülés,
- alálendülés,
- kelepforgások,
- térdfellendülés,
- billenés,
- támaszból homorított leugrás hátra,
- alugrás, nyílugrás.

Gyűrűn:

- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület,
- lendületvétel,
- húzóadás-tolódás támaszba,
- vállátfordulás előre,
- homorított leugrás,

- leterpesztés hátra.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára

Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,
- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- támaszban átlendítés,
- belendítés,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban,
- szökdelések,
- lábcserék,
- felugrás egy láb át- és belendítéssel,
- homorított leugrás,
- terpezs csukaugrás.

Felemáskorláton:

- támaszok,
- harántülés,
- térdfüggés,
- fekvőfüggés,
- függőtámasz,
- függésből lendítés,
- átguggolás,
- átterpesztés fekvőfüggésbe,
- pedzés, lendület előre,
- hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba,
- kelepfellendülés támaszba,
- fordulat fekvőfüggésben,
- térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba,
- támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe,
- felugrás támaszba,
- felugrás függésbe,
- leugrás támaszból,
- alugrás,
- nyílugrás.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – alkalmazása.

Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.

Szabadgyakorlatok gyakorlása

A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

Kötélgyakorlatok gyakorlása

Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélfordatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és - elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.

Karikagyakorlatok gyakorlása

Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és - elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.

10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően.

Aerobik

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.
- Páros, mikro csoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással.
- Aerobik bemutatók egyszerűsített szabályokkal.

- Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.

Táncos mozgásformák

A helyi tantervben rögzített választás szerint egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.

Lehetséges minták a helyi tantervben rögzítésre:

Sporttáncok gyakorlása

A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzítetten - előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere.

Történelmi táncok gyakorlása

Palotás és/vagy keringő – 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.

Néptánc gyakorlása

- A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.
- Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánctípus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.

Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:

- A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.
- Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása,

<p>egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.</p> <p>Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.</p> <p>Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.</p> <p>A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.</p> <p>Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.</p> <p>Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.</p> <p>Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.</p> <p>Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különböző bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</p> <p>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.</p> <p>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.</p> <p>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.</p> <p>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3-4 lépéses ritmusban. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás. Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Az elrugaskodó láb, lendítő láb és lendítő kar aktív bekapcsolása. Flop magasugró technika. 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. A forgásos technika gyakorlása a súlylökésnél. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés módszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.

A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése.

A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.

A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése.

Edzés a természet

erőivel - játzóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.

Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutink megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.

A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.

Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.

A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).

Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény tégigényű mozgásformák elsajátítása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.

A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.

A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.

A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).

Egy választott alternatív sportágban a világ elitteljesítményének ismerete.

*Biológia-
egészségtan:
élettan.*

Kulcsfogalmak / fogalmak

Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.

A fejlesztés várt eredményei
<p>Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé.</p> <p>Az indulatok feletti uralom.</p> <p>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.</p> <p>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.</p> <p>Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására.</p> <p>A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A küzdeket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadalok páros, illetve csapatformában, lovascsata, kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot stb.).</p> <p>Népi, hagyományőrző és küzdőjátékok, egyéni, páros és csapatversenyek formájában.</p> <p>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</p> <p>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p> <p>A mögé kerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.</p> <p>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <p>Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>ókori olimpiák, hősök, távol- keleti kultúrák.</p>

<p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltóztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás). Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Félelmek, szorongások, frusztrációk másokkal történő megosztásának és megbeszélésének képessége. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	
A fejlesztés várt eredményei	
A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén	

	<p>gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A sportjátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlesztés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai. Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

<p>Motoros tesztek lebonyolítása – helyi tervezés szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmakra való felkészítés: az egészséges lábboltozat megőrzésének és a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A stressz oldás gyakorlatai.</p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.</p> <p>A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.</p> <p>A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.</p> <p>A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.</p> <p>A testi-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.</p> <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p> <p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.</p> <p>A gerincserülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	

Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.

A fejlesztés várt eredményei

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.

Tudatos védekezés a stresszes állapot ellen, feszültségek szabályozása.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.

A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.