

ELTE TREFORT ÁGOSTON GYAKORLÓISKOLA

TESTNEVELÉS ÉS SPORT HELYI TANTERV

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A hat évfolyamos gimnáziumban a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 7–8., majd tudatosodik a 9–12. évfolyamon, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – és a kognitív-, pszichikai-, érzelmi vetületek szükségszerű összhangjának megteremtését.

- Fejlesztésre kerülő kompetenciák:
- egészséges életmód, életvitel, testi és lelki egészség,
- környezettudatosság,
- eredményes, hatékony és tudatos tanulás,
- kezdeményezőkézség, vállalkozói kompetencia
- demokrácia, erkölcsi nevelés,
- önértékelés,
- nemzeti öntudat,
- pályaválasztás,
- kommunikáció, anyanyelvi kommunikáció (beszéd, gesztikuláció, érzelem, véleményalkotás stb.),
- szociális és állampolgári kompetencia (viselkedési szabályok, magatartások elfogadása),
- vállalkozói kompetencia (gyenge és erős pontok realizálása, értékelése, vállalása),
- esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség (mozgáskivitelezés elemzése).

Iskolánkban a testnevelést csoportbontásban oktatjuk, egy 32-34 fős osztály lány- ill. fiúcsoportra tagolódik. A csoportok létszám általában a 15-25 között ingadozik.

- Az órákat a következő helyszíneken tartjuk:
- NAGYTEREM (II. emeleti tornaterem) > Kosárlabda, röplabda, képességfejlesztés
- KISTEREM (földszinti tornaszoba) > Torna, képességfejlesztés
- NAGYUDVAR > Labdarúgás, kosárlabda, atlétika, képességfejlesztés
- KISUDVAR > Röplabda, kosárlabda, atlétika, képességfejlesztés
- PINCE (tornaszoba és konditerem, ha az időjárás miatt szükséges) > Képességfejlesztés, asztalitenisz, floorball
- NÉPTÁNC terem

Iskolánkban a testnevelés órák rendje a helyi infrastruktúrához, csoportbeosztáshoz és egyéb órarendi elvekhez igazodva elég speciális. A heti 5 órás oktatás folyamánként egy időben 4 csoport vehet részt testnevelés órán, ezen kívül ezekkel egy időben tartható néptánc óra is. Az iskola Pedagógia Programjában lévő egyéb csoportbontási és órarend kialakítási kötelezettségei, szervezési kötöttségei jelentősen hatnak a testnevelés órák órarendi elhelyezésére. Gyakran előfordul, hogy egy csoport az egymást követő testnevelés órákon teljesen más helyszínre kerül, ami azt jelenti, hogy akár egy hét, esetleg két hét múlva kerül vissza ugyanarra a gyakorlási helyre.

A struktúrát a két udvari külső helyszín miatt jelentősen befolyásolják az időjárás körülmények is.

A fentiek felvázolása azért lényeges, mert ennek tükrében nálunk a tanmenet szerkezete eltér a megszokottól. Mi akkor tudunk a legpontosabban és legcélravezetőbben tervezni, ha gyakorlási helyszínek szerint és az azokra tervezhető óraszámra bontjuk szét az oktatási, gyakorlási feladatokat.

7–8. ÉVFOLYAM

Tematikai egység / Évfolyam / Óra	7.	8.
Néptánc	36	36
Természetes és nem természetes mozgásformák	17	17
Sportjátékok	54	54
Atlétikai jellegű feladatok	24	25
Torna jellegű feladatok	29	28
Alternatív környezetben űzhető sportok	10	10
Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	10	10
(36 hét × 5 óra = 180 óra/évfolyam) Összesen:	180	180

TERMÉSZETES ÉS NEM TERMÉSZETES MOZGÁSFORMÁK (7-8. évfolyam)

Órakeret 17+17 óra

Feltételezett előzetes tudás

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.
 A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.
 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.
 Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.
 A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
 A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.
 A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
 Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.
 Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.
 Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.
 A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.
 A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.
 Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.
 Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.
 A kamazskori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Rendgyakorlatok:

Térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika:

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlalelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, akár önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés:

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett

feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések:

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok (pl. autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.

Relaxációs technikák és prevenciók gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

Kapcsolódási pontok	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

SPORTJÁTÉKOK (7-8. évfolyam)		Órakeret 54+54 óra
Feltételezett előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indoklása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Legalább két labdajáték választása kötelező. (Lányoknak kosárlabdázás, röplabdázás; fiúknak kosárlabdázás, labdarúgás.)

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kosárlabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok:

irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellő átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogós védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel.

Képességfejlesztés:

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések:

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok:

A tanult játékelemek tökéletesítése. Az alkar-, kosárárintés gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. Kosárárintés változatai: kosárárintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárárintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Taktikai gyakorlatok:

Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál

Képességfejlesztés:

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések:

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

A röplabdajáték szabadidőben, szabadterén, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek helyben mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Dekázás egyénileg, csoportosan csak lábbal, csak fejvel. Fejelés: előre. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Lábbal védés.

Taktikai gyakorlatok:

Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.

Képességfejlesztés:

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, neheztett körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzetségének, fittségének növelése a szabadterén, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések:

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadterén, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

Kapcsolódási pontok	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1elleni játék, létszámfölényes helyzet. Támadási alapformák 1:1, 2:2 elleni játék. Résekre helyezkedés, esés-tompítás, betörés, gyorsindítás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATOK (7-8. évfolyam)		Órakeret 24+25 óra
Feltételezett előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok:

A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.

Szökdelések, ugrások:

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás.

Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás. Kislabdahajítás célba.

Képességfejlesztés:

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és

felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömöttlabdával dobásokkal.

Játékok, versengések:

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az „aktív elugrás” értelmezése.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajta, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.

Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.

Kapcsolódási pontok	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok. <i>Földrajz:</i> térképismeret.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, hármas lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

TORNA JELLEGŰ FELADATOK (7-8. évfolyam)	Órakeret 29+28 óra
Feltételezett előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Technikailag helyes járáások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna (talajtorna, szertorna):

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 4-5 rész, fiúknak: 4-5 rész): felguggolás homorított leugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Függésgyakorlatok:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).

Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak, fiúknak):

Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmozgással.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok: $2 \times 180^\circ$ fordulat (egy oldallenegetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt).

Táncos mozgásformák:

Képességfejlesztés:

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések:

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélahajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), összeállítás, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportág-specifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

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

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképpontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.
 Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.
 A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás kérdései.
 A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.
 Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kapcsolódási pontok	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont. <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötélgyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŪZHETŐ SPORTOK (7-8. évfolyam)		Órakeret 10+10 óra
Feltételezett előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárású feltételek melletti testmozgás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŪVELTSÉG

Asztalitenisz, Méta, Tollaslabda, Floorball:

Szabályismeret, alapvető technikák, játékélmény biztosítása

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros

cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

Kapcsolódási pontok	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. A választott aktivitásokhoz kapcsolható területek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.

ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐ JELLEGŰ FELADATOK (7-8. évfolyam)	Órakeret 10+10 óra
Feltételezett előzetes tudás	A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Grundbirkózás:

Mellsőemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Képességfejlesztés:

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrrel történő gyakorlatok).

Játékok, versengések:

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatok. Állás-küzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).

Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Kapcsolódási pontok	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák. <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A küzdősporttal és a küzdelemmel kapcsolatos alapvető fogalmak.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN (7-8.évfolyam)

Természetes és nem természetes mozgásformák:

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

Sportjátékok:

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok:

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok:

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok:

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlati tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutink területén

jártasság.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok:

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

Állasküzdőlemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

9-10. ÉVFOLYAM

Tematikai egység / Évfolyam / Óra	9.	10.
Sportjátékok	70	70
Atlétikai jellegű feladatok	30	30
Torna jellegű feladatok	30	30
Alternatív környezetben űzhető sportok	20	20
Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	10	10
Egészségkultúra, prevenció	20	20
(36 hét × 5 óra = 180 óra/évfolyam) Összesen:	180	180

SPORTJÁTÉKOK (9-10. évfolyam)

Órakeret 70-70 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 választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Legalább két labdajáték választása kötelező.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok

Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok

A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.

Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.

A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.

A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.

Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.

Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.

A mozgástanulást segítő eszközök használata.

Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).

A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.

Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással

A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikro csoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési

játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Közép távoli dobás helyből. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban.

Taktikai elemek

Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.

Emberfogás. Ötletjáték_támadásban.

Röplabda

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

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és. Felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

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

Labdarúgás

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

Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Átadások ívten növekvő távolságra.

Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.

Fejelés felugrással.

Cselezés: testcsele, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

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

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

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

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. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.

Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.

Kapcsolódási pontok	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia. <i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

TORNA JELLEGŰ FELADATOK (9-10. évfolyam)	Órakeret 30-30 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladásokat összehangolása a zenével. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gimnasztika

Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok

Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

8–16 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 gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.

A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. **Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren** a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,

Tartásos gyakorlatformák végzése: tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.

Mozgásos gyakorlatformák végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. 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

A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.

Szertorna fiúk számára

Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen 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, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

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.

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

Aerobik - lányok számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.

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. A tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.

Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).

Koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.

Táncos mozgásformák:

A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott tánc motívumai és motívumfüzérei.

Egyéb tornajellegű mozgásformák:

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

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.

A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.

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

Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.

Kapcsolódási pontok	<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.
	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.
	<i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.
	<i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.
	<i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.
	<i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.
	<i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATOK (9-10. évfolyam)	Órakeret 30-30 óra
Előzetes tudás	A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Kislabdahajtás beszökkenéssel. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok

A képességfejlesztés gyakorlatai

Az 7-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.

Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.

A sportági technika gyakorlása

Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. 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.

Játékok és versenyek

Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

az 7-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal.

A sportági technika gyakorlása

Súlylökés helyből, beszőkkenéssel (jobb és bal kézzel is), és háttal felállásból becsúszással történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetések technikái. Vetés zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.

Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében.

Játékok és versenyek

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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.

Kapcsolódási pontok	<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok.
	<i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO ₂ max.; állóképesség, erő, gyorsaság.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<i>Földrajz:</i> térképismeret.
	<i>Ének-zene:</i> ritmusok.
	<i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.
--------------------------------	---

Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Asztalitenisz, tollaslabda, floorball:

Alapvető technikák alkalmazása, továbbfejlesztése, gyakorlása, játékélmény biztosítás

Nordic Walking (NW)

Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatok.

Technikai elemek: A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erő kifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

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.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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 átadására.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

Kapcsolódási pontok

Földrajz: időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.
------------------------------------	--

ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK (9-10. évfolyam)		Órakeret 10-10 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben alapfokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez

A 7-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.

Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

Grundbirkózás

A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.

Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.

A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.
Kapcsolódási pontok	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra. <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia. <i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.

EGÉSZSÉGGKULTÚRA – PREVENCIÓ (9-10. évfolyam)		Órakeret 20-20 óra
Előzetes tudás	Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsisom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a leveztetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.	

A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.
A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).

**A tematikai egység
nevelési-fejlesztési
céljai**

A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.
Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.
Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Bemelegítés

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 ismételése.

Edzés, terhelés

A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).

Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.

A fizikai 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, erőgépekkel, 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 – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése

Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:

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.

Alapszintű gyakorlottság elérése elsősegélynyújtásban: mozgássérültek kezelése, vénás és artériás vérzés felismerése, fedő- és nyomókötés készítése, stabil oldalfekvés végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.

A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.

Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak** Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám,
testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

**Kapcsolódási
pontok** *Biológia-egészségtan*: ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.



A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN (9-10. évfolyam)

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.

A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat összeállítása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becslött 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.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

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.

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.

11-12. évfolyam

Tematikai egység / Évfolyam / Óra	11.	12.
Tánc	36	32
Sportjátékok	64	58
Atlétikai jellegű feladatok	25	15
Torna jellegű feladatok	15	15
Alternatív környezetben űzhető sportok	10	10
Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	10	10
Egészségkultúra, prevenció	20	15
(36 hét × 5 óra = 180 óra/évfolyam) Összesen:	180	155

SPORTJÁTÉKOK (11-12. évfolyam)

Órakeret 64-58 óra

Előzetes tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban 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.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: 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 labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. Legalább két labdajáték választása kötelező.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Általános feladatok

Az önszervezés gyakorlása

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.

Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat

A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.

A kosárlabdában, labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.

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 labdajáték-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.

Versenyhelyzetek

Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házbajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabdázás

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 és formációk begyakorlása két vagy több 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).

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés bizottsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.

Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szögletűrúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.

Taktikai továbbfejlesztés

A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Esetleg 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. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A labdaérintés bizottságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében

Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.

A feladás technikájának bizottságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.

A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.

Az eredményes sáncolás elsajátítása, az előképzettségi feltételek esetén 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.

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.

A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.

Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.

A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.

A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.
Kapcsolódási pontok	<i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás. <i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás. <i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.

TORNA JELLEGŰ FELADATOK (11-12. évfolyam)	Órakeret 15-15 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.</p> <p>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kis 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 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, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevételével.</p> <p>A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gimnasztika

Rendgyakorlatok gyakorlása

A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.

Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése

A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.

Az agonista és antagonisták izmos arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.

Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.

8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése

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 gyakorlatok: 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.

Torna, sporttorna

Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő 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 mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos 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

Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára

Aerobik (lányok)

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 (30-40 mp).

Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).

Táncos mozgásformák

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc.

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

Kapcsolódási pontok	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma, romantika, modernitás.</p> <p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>
----------------------------	--

ATLÉTIKAI JELEGŰ FELADATOK (11-12. évfolyam)	Órakeret 25-15 óra
Előzetes tudás	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különbéle bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaskodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajtás, 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

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások

Rövidtáv, váltófutás,

A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csoportban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.

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.

Ugrások

Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.

Dobások

A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajtás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.

A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.

Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.

Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.

„A gyorsabban, magasabba, 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.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpon, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.

Kapcsolódási pontok	<i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás. <i>Fizika:</i> hajítások, energia. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története
----------------------------	--

ALTERNATÍV ÉS SZABADIDŐS MOZGÁSRENDSZEREK (11-12. évfolyam) Órakeret 10-10 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 alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</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

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Asztalitenisz, tollaslabda, floorball, Nordic Walking:

Alapvető technikák alkalmazása, továbbfejlesztése, gyakorlása, játékelmény biztosítás

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 - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.

Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság 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).

Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulín, gúlagyakorlatok stb.)

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-elit teljesítményének ismerete.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.
Kapcsolódási pontok	<i>Biológia-egészségtan:</i> étlettan.

ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK (11-12. évfolyam)	Órakeret 10-10 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. Grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:

Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.

Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:

Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.

A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, leszorítások alkalmazása.

Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.

Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.

Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.

A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.

A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.
Kapcsolódási pontok	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.

EGÉSZSÉGGKULTÚRA ÉS PREVENCIÓ (11-12. évfolyam)	Órakeret 20-15 óra
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, 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 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 stressz kezelése.

A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Bemelegítés

Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.

A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.

Edzés, terhelés

A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.

Főbb témák:

Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.

Önálló mozgásprogram-tervezés.

Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, 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.

Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása

A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.

A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.

A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.

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).

Elsősegélynyújtás és újraélesztésben alapszintű gyakorlottság elérése: a korábban (9. évf.) elsajátított elsősegélynyújtási alapismeretek felelevenítése, az újraélesztés elemeinek elsajátítása és begyakorlása.

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 módzatainak 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.
Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).
A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.

Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.
Kapcsolódási pontok	<i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. <i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN (11-12. évfolyam)

Sportjátékok

A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:

Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.

Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.

Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.

Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.

A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.

A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.

Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatsorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.

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 és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

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.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

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.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.

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 kapcsolatos szituációk megfelelő kezelése.