



# Szilágyi Keresztény Iskola

Pedagógiai program

## **Testnevelés és sport**

helyi tanterv

*5-8. évfolyam*

*NAT 2012*

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

### 5–8. évfolyam

Az 5. évfolyammal kezdődően 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 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsósorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcsfontosságúak számíthatnak. A nyolc évfolyamos gimnázium 5–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetesen szorosan összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játékversenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzésméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata az 5–8. évfolyamon is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a köteleességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára*

*nevelésnek.* Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán*.

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

**A katolikus iskolák minden évfolyamára kiterjedő több ezer kis-, és középiskolást megmozgató legnagyobb országos sportrendezvénye, a KIDS biztosítja a szinte minden sportágban történő versenyzés, versenyeztetés lehetőségét. Ezen kívül még erejük és képességeik összemérése történik a rendi gimnáziumok által szervezett helyi-, regionális találkozók: pl. a Ciszterci-, Ferences-, vagy Bencés Bajnokságok, Kupák. E találkozók biztosítják, hogy a katolikus intézmények diákjai, mint egy nagy család, működjenek: erkölcsi tartásuk, hitük megélése, hazaszeretetük mutasson irányt felnőtt életükre. Ismerjék a magyar sport kiválóságait, eredményeit.**

## 5. évfolyam

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

**Óraszám: 185 óra/év  
5 óra/hét**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>20 óra+folyamatos</b>
<b>2.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>56 óra</b>
<b>3.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>31 óra</b>
<b>4.</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>41 óra</b>
<b>5.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>20 óra</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>	<b>17 óra</b>

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 20 óra +folyamatos</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.	

	A relaxáció, a tudatos ellazulás fogalmának ismerete.
--	---

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tanórák megszervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.  A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.  Mozgásszabályozás: kéz-, láb koordinációs képesség fejlődése.  Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.  Együttműködés a rendgyakorlatok, és a csoportos feladatok végrehajtásánál.  A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</b> <span style="float: right;"><b>Kapcsolódási pontok</b></span></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Rendgyakorlatok - térbeli alakzatok kialakítása.</i>  Az óra szervezéséhez szükséges térformák alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban, oszlopban. Tér- és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.  <i>Gimnasztika</i>  Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal összekötve. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére, önállóan is.  <i>Képességfejlesztés:</i>  Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképesség, koordinációs képesség fejlesztése:2-4 alapformájú szabad-, szer-, kéziszergyakorlatok zenére is (ritmusérzék fejlesztése). Testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  <i>Játékok, versengések</i>  A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok eszközzel is, versenyjelleggel.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok.  Légző-, lábboltozat erősítő gyakorlatok. Gyermeekjoga.  Gerinctorna.  Motoros, ill. fitsségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.  A bemelegítés és a levezetés fontossága.  A motoros alapképességek elnevezései.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos alapismeretek.  Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei, és egyszerű módszerei.  A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztésében.  Alapvető ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

Egészségnevelési ismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás. Sportfelszerelések tisztasága, öltözői rend.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, mobilizáció, testtartás, életmód, egészséges táplálkozás.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret: 56 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető manipulatív-, hely-, és helyzetváltoztató mozgások. Játékban és gyakorlás közben különböző megoldások kézzel és lábbal is. A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás játék közben.	
<b>A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó technikai és taktikai tudásának elsajátítása. Fejlődés: a sportjátékok mozgásanyagának tudatos és intenzív gyakorlása. A csapatjátékos tulajdonságainak kialakulása, szerepük a játék közben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban. Törekvés a sportszerűsége, szabálykövető magatartás, figyelmes és hatékony munkavégzés. Érdeklődés felkeltése a sportjátékok iránt. Az egyénnek megfelelő sportjáték megtalálása, sportágválasztás.	

Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>Legalább két sportjáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Kosárlabdázás</b>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások. Alaphelyzet.  Elszakadás a védőtől.  <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdás ügyességi gyakorlatok.  Labdavezetések mindkét kézzel, labdavezetéses feladatok.  Hosszú indulás, megállások 1-2 leütés után, sarkazás.  Átadások, átvételek: kétkezes mellső-, felső átadások helyben és mozgás közben.  Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobások 1,2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből /mini kosár 5-ös méret/  <i>Taktika:</i> emberfogásos védekezés, védőmozgás, a védő helyezkedése.  <i>Képességfejlesztés</i>  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző gyakorlatokkal: futás irány és iramváltásokkal, felugrások stb.  <i>Játékok, versengések:</i> kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, kosárra dobó versenyek, részvétel az iskolai mini kosárbajnokságban.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.</p> <p><b>Röplabdázás</b>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet, igazodás a labdához  <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés könnyű műanyag labdával, majd röplabdával.  Egyéni és páros gyakorlatok: alsó egyenes nyitás: gyakorlása egyénileg és párokbán.  Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre  <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás, felállás és helyezkedés nyitásfogadáshoz.  <i>Képességfejlesztés:</i> különböző egyensúlyi helyzetekből állás, testhelyzetek változtatása.  <i>Játékok, versengések:</i> játékos feladatok pl.: zsinórlabda  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i>  A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon játszható egyszerű játékformáinak megismerése.</p> <p><b>Kézilabdázás</b>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet: védekező és</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, térbeli tájékozódás, alakzatok</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p> <p><b>Nagy László: a magyar kézilabdaspport büszkesége</b></p>

támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés;  
laza emberfogás taktikája.

*Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben nehezített körülmények között is.

Egykezes felső átadás, átadások egy és két kézzel.

Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések helyből, kilépéssel; felugrással.

Bedobás, büntetődobás, szabad dobás. Kapusmunka.

Alaphelyzet; helyezkedés, védelem kézzel, lábbal.

*Taktikai gyakorlatok:* 1:1, 2:2; elleni játék.

*Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal pl. futások iram és irányváltoztatásokkal

*Játékok, versengések*

A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban.

Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel.

*Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés.*

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között.

Labdarúgás

*Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2-3-4- vagy több játékos együttműködésével.

Labdavezetés külső-belső csüddel, mindkét lábbal.

Rúgás: belső, külső, teljes csüddel állított labdával és mozgásból.

Átadások: átvételek mindkét lábbal, mozgás közben. Fejelés: előre, oldalra.

Labdalevétel: talppal, belsővel.

Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* 1:1 elleni játék, labdaszerzés, szabályos szerelés játék közben.

Kisjátékok: 2:1;3:1; 4:2, 5:2, alkalmazása egy és két kapura. felállási formák kispályás játékokban.

*Kapusmunka:* Alaphelyzet, guruló, félmagas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás.

*Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal, (pl.: futások előre-hátra és oldalra labdával is, a játékelemek intenzív gyakorlása.

A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.).

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

**Az Aranycsapat  
Puskás Ferenc  
Grosics Gyula  
a magyar labdarúgás  
dicsőségei**



<p><i>Játékok, versengések</i>  A technikai és taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást elősegítő játékok és játékos feladatok.  Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.  baleset megelőzés a szabályok körültekintő betartásával.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önállótanulás segítése érdekében.  A sportjátékok szabály-, és taktikai alapismeretei.  Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.  Öntevékeny játékszervezés.  A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás.  A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.  A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b></p>	<p>Elszakadás a védőtől, hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, laza emberfogásos védekezés, testcsel, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair-play. Játékelemek, labdaátadás, átvétel, csüd, kispályás labdarúgás, Aranycsapat</p>

<p><b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Atlétikai jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret: 31 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.  Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.  A 3 lépéses dobóritmus ismerete.  A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra.  Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.  Egyéni tempóban járások, tartós futások.  Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.  A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására, teljesítménynövelésre. A kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése. A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított sebesség kialakítása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>
<p><b>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások, rajtok Iramfutások. Lassú futás tempóváltással, feladatokkal. Közepes iramú futás, lendületesen, természetes mozgással. Futóiskola, akadályfutás szabadban, tornateremben. Állórajt, rajtok különböző kiindulási helyzetekből. Gyorsfutások, vágtafutások, repülő és fokozó futások. Váltófutás: egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv és az iram változtatásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai feladatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Guggoló vagy lépő technika nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésből átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal: magasugróversenyek.</p> <p>Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiindulási helyzetekből tömött labdával, 3-4 lépés lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. kislabda hajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom koordináció javítása futóiskolával. Rajtgyakorlatok: reakcióképesség, gyorsulási képesség fejlesztése, A láb dinamikus erejének fejlesztése ugróiskolai feladatokkal.</p> <p>Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. rajtversenyek. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p>	<p><b>Az atlétika a sportok királynője</b> <i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.  A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása.  A szabadidőben és különböző terepeken végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A futással kapcsolatos alapismeretek.  El-, és felugrásoknál a kar és lábmunka jelentősége.  A nekifutás sebességének, az el-, és felugrás közötti kapcsolat.  A hajításokkal és dobásokkal kapcsolatos ismeretek.  A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljainak és jelentőségének tisztázása, az atlétikára jellemző mozgások elsajátítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása, a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelése, egymás teljesítményének elismerése</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágta-, tartós futás, váltás, futóiskola, el-, és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret: 41 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása.  Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben.  Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően.  Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési –fejlesztési céljai</b></p>	<p>A cselekvésbiztonság fejlesztése a torna jellegű mozgásokban.  Igényesség: tornászos testtartás, tornászos mozgás, végrehajtás  Motoros képességek fejlesztése: a test ereje, az ízületek mozgékonyága, izomérzékelés, térbeli tájékozódás az egyensúlyozó képesség szempontjából.  Törekvés kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban. Az izmok és izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, egymás iránti segítőkészség kialakítása.  Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránti érdeklődés felkeltése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Torna <b>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</b> <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> akadályokon fel-, le-, és átkúszások. Támlázások különböző irányokba, különböző szereken. Gurulóátfordulások: előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Fejállásból gurulóátfordulás előre. Kézállásba fellendülés bordásfalnál. Mérlegállás. Tigrisbukfenc. Kézenátfordulás /cigánykerék/ mindkét oldalra. Szekrényugrás 2-4 részen: Felguggolás, homorított leugrás guggoló átugrás. Gerenda: felguggolás, homorított leugrás. <i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> bordásfal, kötél, / húzódkodások, kötélmászás/. Gyűrű fiúknak: alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás. Lányoknak: alaplendület, lebegő-, zsugorlefűgés. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> járások, fordulatok, szökdelések, feladatok gerendán. <i>Képességfejlesztés</i> Koordinációs képességfejlesztés egyszerű tornaelemek kombinációjával, térben való tájékozódás. Egyensúlyérzék fejlesztése. Függésben végzett gyakorlatok: a törzs, a kar a váll erejének fokozatos erősítése. <i>Játékok, versengések</i> Ügyesség és erőfejlesztés. Akadály és váltóversenyek. Tehetséggondozás. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.</i> A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése torna jellegű feladatmegoldásokkal. Szembesülni a saját testtömeggel: a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása. A cselekvésbiztonság növelése.</p> <p>Ritmikus gimnasztika /lányoknak/ <i>Előkészítő mozgások:</i> az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek. Zene alkalmazása. <i>Fő mozgások:</i> testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, forgások. Szerrel végrehajtott mozgások pl. kötél <i>Képességfejlesztés</i> Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, kreativitás, az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékét fejlesztő szabad-, bordásfal, kötélgyakorlatok. <i>Játékok, versengések</i> Egyéni és páros versengések különböző feladatokkal. <i>Prevenció, életvezetés</i> Az egészségmegőrzés megalapozása, a szabadidős testedzési formák ismeretek alkalmazása.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei.</p> <p>A magyar tornasport büszkesége: <b>Berki Krisztián</b> Londonban lólengésben olimpiai bajnokunk. Magyarságtudatáról vallott meghatóan.</p>

<p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A torna jellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.  Szaknyelv: életkorhoz, fejlesztési folyamathoz igazítva.  Ismeretek a szerek eszközök biztonságos használatához, biztosításhoz, segítségnyújtáshoz.  Az életkorhoz igazított kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.  A teljesítmény elismerése.  Balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.  A helyes testtartás tudatosítása.  Az ellenjavallt, károsodást okozó gyakorlatok kerülése</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornásztesztartás, gurulóátfordulás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, guggoló átugrás, alaplendület, lebegőfüggés, segítségnyújtás, RG.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b></p>	<p><b>Órakeret: 20 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.  Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben  A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.  Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételeknek megfelelően választott tevékenységek.  A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban való gyakorlottság megszerzése.  A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben való aktív részvétel, viselkedési és magatartási normák betartása.  A szervezet edzettségének növelése, az egészséges életmód iránti igény erősítése, a személyi és környezeti tisztaság ápolása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy,</b> az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: gyaloglás, kirándulás, kerékpár túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, görkorcsolya, gördeszka, szánkózás, hógolyózás, korcsolyázás, alpesi sí, asztalitenisz, tollaslabda, ijátszat, frizbi, métajáték Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p>		<p>Természetismeret:  időjárási ismeretek  tájékozódás  térképhasználat  gravitáció  szabadesés  forgómozgás  az emberi szervezet működése.</p>

*Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:*

#### Frizbi

*Dobások* párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.  
*Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.  
*Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.

#### Tájfutás

*A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.  
*Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervekészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.  
*Az iránytű és a tájoló.* A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb. *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.

#### Korcsolyázás

*Gyakorlatok jégre lépés előtt:* állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.  
*Jéghez szoktatás:* esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.  
*Egyenes korcsolyázás:* alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.

#### Alpesi sielés

*Alapmozgások a lécen:* lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, csúszó lépések; lépcsőzés.  
*Rézsút siklás:* mély, középső és emelt helyzetben; lábemelgetéssel.  
*Egyenes siklás* az alaphelyzet felvételével.  
*Hóeke, hóekeívelés:* különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel.  
*Hóekeíveléstől a párhuzamos lendületig:* rézsútsiklásban a lécvégek völgyirányba fordítása; lendület a hegy felé, a fékezés megtanulása. Hóekelendület. Hóekeívelések kapuk között, növekvő sebességgel, a lécek által bezárt szög fokozatos csökkentésével. A támasztás gyakorlása: hegylábás támasztott

**Megismerni, felfedezni  
szűkebb környezetünk,  
hazánk legszebb tájait  
Hazaszeretetre nevelés**

<p>lendület; támasztott lendület kétoldali támasszal; völgylábás támasztott lendület. Botozás tanulása, botozás a hegysíléc melléforgatásának segítésére. Párhuzamos lendület, lécfordítás páros lábbal és botozással.</p> <p>Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Játékok, versengések Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Hókeivelések párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hókeiveléssel. Egyéni és csapat váltóversenyek</p> <p>Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése, a balesetek megelőzése, elkerülése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott sportági szabályok ismerete: pl. sí-KRESZ stb. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b>	Frizbi, korong, tájfutás, természetjárás, térképismeret, korcsolya, alpesi sí, sportszerűség, sí-KRESZ

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. A grundbirkózás alapvető ismerete és szabályai. Sportszerű küzdelem, agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának betartása, elfogadása.	

<p><b>A tematikai egység nevelési –fejlesztési céljai</b></p>	<p>Balesetek elkerülése érdekében az alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, segítségkérés módjának és lehetőségeinek ismerete.  Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.  Törekvés az önfegyelemre, önszabályozásra.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Önvédelem  <i>Önvédelmi fogások:</i> szabadulások egy és kétkezes lefogásból, átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása, fogáskeresés játékosan.</p> <p>Dzsúdó:  Eséstechnikák. Állasküzdelem: fogáskeresés, fogásbontás, küzdőmozgás játékosan.  <i>Képességfejlesztés:</i> Az elvárt képesség kialakításához szükséges speciális és küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok: kúszások, mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.  A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártassági szintű elsajátítása, az erő összemérése  A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A balesetek megelőzése szempontjából fontos az alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  Viselkedésminták: veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése szempontjából.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása.  A siker és kudarc feldolgozása.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i>  keleti és ősi magyar harci kultúrák  <i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>



<p>Az ellenfél képességeinek elismerése. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak, fogalmak</b></p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, agresszió</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén</b></p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása, a szervezési feladatokban való részvétel. A bemelegítés és a sokoldalú előkészítés folyamán törekvés a pontosságra és az intenzitásra. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, a tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismeret.</p> <p><i>Úszás:</i> Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 m-en biztonságos folyamatos úszás.</p> <p><i>Sportjátékok:</i> A sportjátékok szabályainak, technikai és taktikai alapjainak ismerete és alkalmazása tanórán kívül is.</p> <p><i>Atlétika:</i> A tanult futó-, ugró-, és dobógyakorlatok jártasság szintű ismerete. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok:</i> A testtömeg feletti uralom nem szokványos támaszhelyzetekben és gyakorlatokban. Segítségadás.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok:</i> A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás szabályainak betartása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdősportok:</i> a tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
---	--

## 6. évfolyam

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

**Óraszám: 185 óra/év**  
**5 óra/hét**

	Témakör	Óraszám
1.	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>20 óra + folyamatos</b>
2.	<b>Úszás és úszójellegű feladatok</b>	_____
3.	<b>Sportjátékok</b>	<b>60 óra</b>
4.	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>30 óra</b>
5.	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>38 óra</b>
6.	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>20 óra</b>
7.	<b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>	<b>17 óra</b>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A gyakorláshoz és az óra rendjének kialakításához szükséges alakzatok szaknyelvének ismerete, önálló végrehajtása.</p> <p>A tanult rend-, ill. gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontos, intenzív végrehajtása. Alakzatok, térformák ismerete.</p> <p>A tanórához szükséges öltözői, tornatermi rend, higiénés és magatartási rend betartása.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési - fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás tudatos alkalmazása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A ritmus-, kar-, láb koordináció fejlődése.</p> <p>Az erősítés, nyújtás, relaxáció egyszerű módszereinek ismerete.</p> <p>A csoportos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.</p> <p>Környezeti, személyi higiénia.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése</p>	

Ismeretek,/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok térformák kialakítása.</i>  Sorakozó vonalban és oszlopban. Tér és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás.  Testfordulatok. megindulás, megállás, fejlődés, szakadozás.  <i>Gimnasztika</i>  Egyéni és társas szabadgyakorlatok szerek-kéziszerek, játékos feladatok és versengések alkalmazásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: eszközzel, eszköz nélkül, egyénileg, párban, csoportban a gerinc és ízületvédelem szabályainak megfelelően. Játékos gimnasztikai gyakorlatok zenére, határozott formájú gyakorlatok: 4-8 ütemű szabad-, társas-, szer-, és kéziszer gyakorlatok önállóan vagy irányítva is. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.  <i>Képességfejlesztés</i>  Keringésfokozás testnevelési játékokkal.  Alapállóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó szabad-, szer-, és kézigyakorlatok.  Koordinációs képességfejlesztés zenére is: ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  <i>Játékok, versengések</i>  A szervezet előkészítését és bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- és feladatjátékok kooperatív-, és versenyjelleggel.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző és lábboltozatot erősítő gyakorlatok. Javasolt: 10 testtájékra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagából óránként egy gyakorlat alkalmazása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés fontossága.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.  Az erősítés, a nyújtás, és a mobilizálás alapvető elvei, egyszerű módszerei.  A futás szerepe, jelentősége a keringési, mozgató-, légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.  Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.  Egészségnevelési alapismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás.  Öltözői rend, sportöltözék tisztasága.</p>	<p><i>Matematika:</i>  számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i>  testünk, szerveink működése.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>  környezeti kultúra, kommunikáció.</p> <p>Ének-zene, DVD, CD</p>

<p>Ismeretek a pubertással járó testi-, lelki változásokról.          Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, feszültség feloldása.          Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, baleset-megelőzés.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, kéziszer-gyakorlatok, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>Órakeret: 60 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Alapvető manipulatív mozgások célszerűen végrehajtva: hely-, és helyzetváltoztatások          Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldások kézzel és lábbal is.          Sportszerű magatartás.          A labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságaihoz igazodó technikai és taktikai alapjainak gyakorlati és elmélet elsajátítása.          A motoros képességek tudatos fejlesztése.          A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosítása az eredményes játéktevékenységben.          Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban, és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő formáiban.          Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a pontos munkavégzésre.          Érdeklődés kialakulása a sportjáték iránt.          Az egyéni adottságoknak megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs, vagy versenyszerű sportágválasztás elősegítése érdekében.</p>	
<p><b>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>          Kosárlabdázás  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások. felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor, futás közben. A védőtől való leszakadás egyszerűbb módjai.  <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> ügyességi gyakorlatok. Magas, közép és mély labdavezetések állás és futás közben, mindkét kézzel. Hosszú és rövid indulás. Megállások 1-2 leütés után, labdavezetésből sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból ill. kapott labdával. Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadások helyben és mozgás közben pattintva is. Páros, hármas lefutás.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.   <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció   <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; Az emberi szervezet</p>

<p>Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobás 1,2 leütésből, labdavezetésből kapott labdával mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés, taposás alaphelyzetben, a védekezés kar-, és lábmunkája; védőmozgás-: a védő helyezkedése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A sportágra jellemző kondicionális képességek fejlesztése gyakorlatokkal, iram és irányváltató futások. A motoros képességek és a labdás koordináció kiemelt fejlesztése.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Labdás és labda nélküli játékos technikai gyakorlatok. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal.</p> <p>Kosárra dobó versenyek egyénileg és csapatban.</p> <p>Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, az versenyszerű utánpótlás nevelés és a sportágválasztás elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.</p> <p>A kosárlabdázás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárját.</p> <p><b>Röplabdázás</b></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet, igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés, kosárérintés: összekapcsolásuk, folyamatos és váltakozó érintésgyakorlatok; gyakorlása egyénileg és párokban.</p> <p>Alsó egyenes nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.</p> <p>Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> nyitásfogadás nyitásfogadás csillagalakzatban. Felállás és helyezkedés nyitásfogadásnál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Állás különböző egyensúlyi helyzetekben, testhelyzetek változtatása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban, játékos feladatok. Mini röplabda.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A röplabdajáték teremben, szabadban, szabadidőben, strandon is játszható formáinak megismerése.</p> <p><b>Kézilabdázás</b></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka, megindulás-megállás; felugrás és leérkezés, ütközések, cselek. Irányváltatások; cselek, fordulatok labda nélkül. Sáncolás, laza és szoros emberfogás.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> a labda fogása, elfogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben irány és iramváltatással. Egy és kétkezes átadások helyben és mozgás</p>	<p>működése</p> <p><b>Részvétel az országos Katolikus Bajnokságokban</b></p> <p><b>KIDS, Ciszterci, Ferences bajnokságok</b></p>
--	--

közben. Labdaátvételek és átadások mozgás közben különböző irányokba és irányokból.

Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből, kilépéssel, 3 lépés után felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.

Ütközések, indulócsel, (testcsel, átadócsel, átadási csel, és labdavezetés).

Kapusmunka: alaphelyzet, helyezkedés, védés kézzel-lábbal, kidobás; 7 méteres véde.

*Taktikai gyakorlatok:* 1:1; 2:1; 3:1; elleni játék.

Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel.

A védő és a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés, üres helyre helyezkedés, szabadulás a védőtől. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés; helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.

Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

*Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, mérkőzések játszásával.

A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

*Játékok, versengések*

labda nélküli és labdás technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban.

Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel, mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, utánpótlás nevelés elősegítése.

*Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítésére.

Labdarúgás

*Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével.

Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is.

Labdavezetések külső-, belső csüddel, mindkét lábbal.

Átadások (passzolások) átvételek mindkét lábbal, mozgás közben talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel.

Levegőből érkező labda átvétele belsővel.

Fejelés: előre, oldalra különböző irányból érkező labdával.

Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.

Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Labdaszerzés, szerelés a játékban;

Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel.

Támadásból visszarendeződés védekezésbe.

Kisjátékok: 2:1, 3:1; 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.  
Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékokban

#### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal. (futások előre- hátra- oldalra) irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások a labda felhasználásával is;

A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése hozzájárul az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

#### *Játékok versengések*

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások.

Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Részvétel az iskolai bajnokságban, az utánpótlás nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása.

A labdarúgás növeli a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárját.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése.

A sportjátékok játékszabály és taktikai ismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is végezhető formáinak megismerése.

Öntevékeny játék szervezés és vezetés alapvető ismeretei.

A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban,

A szabálytalanság és durvaság elutasítása, a negatív jelenségek helyes értelmezése.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

A balesetvédelemre, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete, a szabadidős tevékenységek öntevékeny megszervezése.

A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelően.

A megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, a

versenyszerű sportolás elősegítésére.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair play, Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, Aranycsapat

<b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret: 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Egyszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.</p> <p>Helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása játékos, közepes és nagy intenzitással.</p> <p>A guggolórajt vezényszavainak ismerete és gyors reagálás az indítás jeleire.</p> <p>A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.</p> <p>Egyéni tempóban, járások közbeiktatásával is tartós futás.</p> <p>Törekvés versenyhelyzetekben a legjobb teljesítmény nyújtására. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja</b>	<p>Atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítása, a teljesítmény növelése.</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség-, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	



Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Futások, rajtok:  Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.  Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás.(szabadban természetes, teremben mesterséges akadályok).Iramfutások: lendületesen, természetes mozgással, közepes iramú futás.  Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-, indulások különböző kiinduló helyzetekből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.  Repülő és fokozó futások 30.40 méteren. Vágtafutások 20-30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások:  Szökdelő, ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal.</p> <p>Dobások:  Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajtás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés  Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reakciógyorsaság, felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal.  Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelése és az távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással.A láb dinamikus erejének és a ritmusérzék növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok, versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek.  Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással.  Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p>	<p><i>Ének-zene:</i>  ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i>  energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A tartós futás technikájának optimalizálása az egyénhez viszonyítva a szabadidőben végzett önálló gyakorlás érdekében. Bemelegítő gyakorlatok elsajátítása a szabadidőben végzett kocogás, tartós futás előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A tartós futás, vágtafutás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek Az el-, és felugrásoknál a kar-, láblendítés jelentősége. Kapcsolat a nekifutás sebességének és az el-, ill. felugrás között. Különböző eszközökkel különböző célba dobások végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn végzett tartós futások szerepe az edzettség és fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikában. Alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltése a rendszeresen végzett tartós futás iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskola, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 38 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás végrehajtása az egyéni képességeknek megfelelően. Egyénileg, párban, csoportban végzett ritmikus mozgások zenére.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt, a tornászos mozgás elsajátítása. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a térbeli tájékozódásra és az egyensúlyozó képességre. Törekvés a kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna</p>	

	<p>jellegű megoldásokban.</p> <p>A reális testkép és testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek, gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Torna</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, le-, át- és lemászások, kúszások, támlázások különböző irányokba. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Gurulóátfordulások előre- hátra: különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe.</p> <p>Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek.</p> <p>Mérlegállás. Tigrisbukfenc.</p> <p>Kézenátfordulás mindkét oldalra. Összefüggő talajgyakorlat</p> <p>Ugrások: keresztbe ill. hosszában állított 2-4.részes ugrószekrényen: felguggolás, homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás; guggolóátugrás, huszárugrás, gurulóátfordulás hosszában állított szekrényen, felguggolás-terpeszleugrás.</p> <p>Gerenda: támaszhelyzeten át, fel-, és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> függőszerken függőállásban, függésben, fekvőfüggésben.</p> <p>Bordásfal: függésben le-, fel-, oldalra</p> <p>Kötélmászás. mászókulcsolás</p> <p>Gyűrű:</p> <p>Fiúk: hátsó függés, függésben lendület hátra, térd-, sarokemelések: alaplendület függésben, zsugorlefűggés, fellendülés lebegőfüggésbe, hátsó függés homorított leugrás</p> <p>Lányok: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefűggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások, játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal. érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinációjával: téri tájékozódó képesség, mozgásátállítódási képesség, ritmusérzék.</p> <p>A váll kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, függésben végzett gyakorlatokkal.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei</p>

*Játékok, versengések.*

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség és erőfejlesztés. Akadály és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával.

Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával.

Tehetséggondozás a torna sportágban: versenyeken való részvétel.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatása, különböző támaszban-, függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése. A cselekvésbiztonság növelése elősegíti a mindennapi élet biztonságát. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

**Ritmikus gimnasztika (lányok)**

*Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek.

*Fő mozgások:* Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, öztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés öztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, öz, hajlított öz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

*Kötélgyakorlatok:* rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

*Képességfejlesztés*

Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőizület-hajlító és fesztők dinamikus-statikus erejének növelése.

Az improvizációs képesség, kreativitás, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású állóképességet, ritmusérzékenységet, mozgáskoordinációt, ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok (szabad, bordásfal, zsámoly, kötél stb.)

### *Játékok, versengések*

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával.  
Páros gyakorlatok kötéllel. Játékos feladatok, egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, más feladatokkal.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Prevenációs funkciók betöltése, aerob munkavégzéssel, az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával. Új szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer kialakulásához.

### *Aerobik (lányoknak-fiúknak)*

#### *Alapállás:*

*2–4 ütemű alaplépések (Low-impact):* járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boks step), stb.

#### *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*

4x8 ütemű egyszerű koreográfia

#### *Képességfejlesztés*

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene kitapsolása minden ütemre.

Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel. Új szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségrendszer megalapozáshoz.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.  
az életkorhoz igazított torna szaknyelve.

Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.

A torna jellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.

A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezése.

A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított fejlődés elismerése.

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.

Az egymásnak nyújtott segítségnyújtás.

Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.

A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása

Az aerob munkavégzésnek az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.

A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének

növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek, Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás, RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitnesz, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, boxlépés.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás viszonyoknak megfelelő öltözködés.	
<b>Tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megszervezése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság megszerzése. a szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentősége, a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése. az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási formáinak betartása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Az évszaknak, a körülményekhez és a feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás, tájfutás, BMX, görkoresolya, korcsolya, szánkózás, hógolyózás, alpesi sí, asztalitenisz, tollaslabda, floorball, frizbi, számháború, métajáték. Például: Frizbi		<i>Természetismeret:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat, iránytű használata, gravitáció, szabadesés, forgómozgás, siklás stb.

*Dobások* párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.

#### Tájfutás

*A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.

*Túra a városban – csoportokban.* Felkészülés a túrára: tervekészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.

*Az iránytű és a tájoló.* A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.

*Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.

#### Korcsolyázás

*Gyakorlatok jégre lépés előtt:* állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járáások, lépések előre, hátra, oldalra.

*Jéghez szoktatás:* esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.

*Egyenes korcsolyázás:* alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.

#### Alpesi sí

*Alapmozgások a lécen:* lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, csúszó lépések; lépcsőzés.

*Rézsút siklás:* mély, középső és emelt helyzetben; lábemelgetéssel.

*Egyenes siklás* az alaphelyzet felvételével.

*Hóeke, hóekeívelés:* különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel.

*Hóekeíveléstől a párhuzamos lendületig:* rézsútsiklásban a lécvégek völgyirányba fordítása; lendület a hegy felé, a fékezés megtanulása. Hóekelendület. Hóekeívelések kapuk között, növekvő sebességgel, a lécek által bezárt szög fokozatos csökkentésével. A támasztás gyakorlása: hegylábás támasztott lendület; támasztott lendület kétoldali támasszal; völgylábás támasztott lendület. Botozás tanulása, botozás a hegysíléc melléforgatásának segítésére.

<p>Párhuzamos lendület, lécfordítás páros lábbal és botozással.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Játékok, versengések Egyéni és csapat váltóversenyek. Ügyességi versenyek tárgyak alkalmazásával.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új mozgásformák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítása a balesetek megelőzése érdekében,</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A különböző időjárási viszonyokhoz igazodó bemelegítés. A sí-KRESZ, a sípálya közlekedési szabályai, a balesetelhárítási ismeretek. A frizbi játékszabályainak ismerete. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak, pl.: frizbi, korong, zóna, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, korcsolyázás, alpesi sí, sí-KRESZ stb.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 17 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés: előre, hátra, oldalra. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása, az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása, elfogadása.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazása, jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre lehet használni. Törekvés az önfegyelemre, önszabályozásra.</p>	



Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Önvédelem</b>  <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás)  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan</p> <p><b>Dzsúdó</b>  Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökkenéssel. Félvállas gurulás előre és hátra.  Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása.  Küzdőmozgás elsajátítás Társas rávezető gyakorlatok.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, kúszások és mászások, speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p><b>Játékok, versengések</b>  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok.  Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.  Földharcjátékok. A grundbirkózás és a dzsúdó alapttechnikáinak jártasságszintű elsajátításával az erő összemérésének megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és sportegyesületbe irányításhoz.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>  A balesetek elkerülése szempontjából fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdősportok elsajátításában.  A versenyzés során az elbizakodottság és félelem</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.  A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárója.  Az ellenfél képességeinek elismerése: együttműködés a gyakorló párral.  A magyar küzdősport legjobbjai: Olimpiai bajnokunk Kovács Antal  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b></p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fairplay, agresszió, asszertivitás.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i>  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.  Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.  A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.  8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.  A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.  A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.  A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i>  A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.  A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i>  A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.  A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.  A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a</p>
--	--

	<p>mozgásmintának megfelelően.  Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.  A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.  A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i>  A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.  A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.  A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.  Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.  Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.  Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.  A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.  A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.  A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.  A balesetvédelmi utasítások betartása.  Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i>  A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.  A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.  A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i>  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.  A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p>
--	---

	<p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.  A test-test elleni küzdelmet vállalása.  Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.  Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.  Mások teljesítményének elismerése.  A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.  A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	--

## 7. évfolyam

**Óraszám:** 185 óra/év  
5 óra/hét

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
<b>1.</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>20 óra +folyamatos</b>
<b>2.</b>	<b>Úszás és úszójellegű feladatok</b>	_____
<b>3.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>60 óra</b>
<b>4.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>30 óra</b>
<b>5.</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>38 óra</b>
<b>6.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>20 óra</b>
<b>7.</b>	<b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b>	<b>17 óra</b>

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra+folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.	
Ismeretek-fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötél stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyosságát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>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. Gyermejkóga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</p> <p>A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.</p> <p>A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.</p> <p>Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.</p> <p>Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatart, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>Órakeret 60 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok ismereti körének kibővítése.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p>	

	<p>A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása. Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása.</p> <p><b>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.</b></p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Ügyességi gyakorlatok labdával, , Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés.</p> <p>Megállás, sarkazás labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között, önpasszból és kapott labdával meghatározott helyen és időben.</p> <p>Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás, Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulásból.</p> <p>Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is.</p> <p>Páros lefutás egy védővel. Hármás –nyolcas mögé futással.</p> <p>Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1; elleni játék, 3 .2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körülmények között végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia</p> <p><i>Biológia, egészségügy:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok</p>

szabályainak szem előtt tartásával.

Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

### Röplabdázás

*Labdás technikai gyakorlatok*, a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárérintés-, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

*Kosárérintés változatai*: előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.

*Felső egyenes nyitás*: a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.

*Felső egyenes nyitás-fogadás* gyakorlása csoportokban, forgással.

*Egyenes leütés*: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál és pontosan feladott labdából.

*Feladás-leütés*: az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.

Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál, hálónál. Párokban a zsinór és a háló fölött szerepcserével.

Feladás-leütés-sáncolás: csoportokban szerepcserével.

*Taktikai gyakorlatok*: Támadási alapformák. Helyezkedés. Az ütés, sáncolás fedezése.

### *Képességfejlesztés*

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

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

### *Játékok, versengések*

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

*Versengések* egyénileg, párokban különböző érintésekkel.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Szabadidőben szabadterén, strandon is játszható egyszerűsített formában is.

Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban.

### Kézilabdázás

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása, indulócselek, ütközések, esések-tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok*: labdavezetés nehezített körülmények között irányváltoztatással, ritmusváltoztatással.

Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.



Átadások: test előtti átadások, test mögötti átadások, oldalról jövő labda elkapása.

Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, átlövés felugrásból, bedőléssel, bevetődéssel védővel szemben.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén.

Védés kézzel-lábbal, indítások megelőzése.

*Taktika:* Egyéni taktika - betörések egyénileg labdával és labda nélkül. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Védőtől való elszakadás, melléállásos elzárás, gyors indítások. Lerohanásos támadások rendezetlen védelemmel szemben. Ötletjáték.

Csapatrész és csapattaktika: 1:1,2:1,, 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék.

Védekezés emberfogással.

*Képességfejlesztés*

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

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

*Játékok, versengések*

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

**Labdarúgás**

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

Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal.

Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.

Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltóztatással.

Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.

Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.

Rúgások: belő-, teljes-, külső csüddel állított labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltóztatással.

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával, felugrásból.

Cselezés: testcsele, labda elhúzása oldalra labdavezetésből, labdaátvétel testcselel. Átadócsel, rúgócsel, rálépés, hátrahúzás.

Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.

*Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba rendeződés és visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés.

Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Egyből játék, 4:2 elleni játék.

### *Képességfejlesztés*

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

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

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.

### *Játékok, versengések*

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.

Részvétel az iskolai bajnokságban.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.

A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.

A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.

Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.

A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.

A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.

A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.

A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.

Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban

**A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.**

<b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b>	<p>Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpasz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas.</p> <p>Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés sáncolás fedezése.</p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás.</p> <p>Átadócsel, rúgócsel, toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.</p> <p>Rajttechnika, az indítási jelek.</p> <p>A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.</p> <p>A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.</p> <p>A z atlétikai versenyszabályok.</p> <p>Szervezési feladatok: tanórai versenyek</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.</p> <p>A vágta-, és tartós futás technikájának javítása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek.</p> <p>A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt.</p>	
<b>Ismeretek fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p>A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt.</p> <p>Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Váltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmus.</p> <p><i>Biológia</i> egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>

táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló és lépő technikával, a nekifutás, az elugrás és a talajfogás gyakorlása. Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.

Dobások

Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármás lépésritmusból.

Vetőmozdulat füles labdával: negyed és egész fordulattal.

Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.

Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.

Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.

A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.

Iskolai, házi versenyek

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.

A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az aktív elugrás értelmezése.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását

*Informatika:* táblázatok, grafikonok.

*Földrajz:* térképismeret.

<p>okozó erőedzések hatását.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról.</p> <p>Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás átlépő technikával, hármás-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 38 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása.</p> <p>Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, gerenda, gyűrű.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás.</p>	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p><b>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <p>Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban.</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpon</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p>

<p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző kartartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás.</p> <p>Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és anélkül is.</p> <p>Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak). Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően.</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p>Ugrószekrény széltében (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepesztés, gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással.</p> <p><i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalra jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek (fiúknak).</p> <p>Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.</p> <p>Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó lefuggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármassal lépés.</p> <p>Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Aerobik: (fiúknak-lányoknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére.</p> <p>Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is <i>Lengetések:</i> oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben. <i>Kombinációk.</i> <i>Fordulatok.</i></p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)</p> <p>A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.</p> <p>Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p>	<p>egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>
--	--

<p>Játékok, versengések  Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.  Játékos feladatok ugrókötéllal, kötélhajtással.  Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak;  gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával;  Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel,  irányítás a versenysport felé.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.  A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.  Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.  A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.  A sportági bemelegítés speciális szempontjai.  Az erősítő és nyújt hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.  A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.  A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.  A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.  Versenyrendezés, szervezés.  A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötéllal gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportok alapttechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi, tárgyi feltételektől függően a választott sportágak körének bővítése. A játék és sportkultúra gazdagodása a szabadidősport kiteljesedését eredményezi. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és a népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, a szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása, a környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokhoz való alkalmazkodó, ellenálló képesség növelése.</p> <p>A testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátítása, a verbális kommunikáció fejlődése. A szabadidőben, szabadban rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív magatartás.</p>
<p><b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok.</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy,</b> az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: gyalogos-, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás; kerékpározás, BMX, görkorcsolya, gördeszka; hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi-síelés; asztalitenisz, tollaslabda, floorball, T ball, frizbi, Turul, Nordic Walking. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.</p> <p>Például:      Korcsolyázás: az 5-6. évfolyam tudásanyagának bővítése.  <i>Technikai alapok:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet;  <i>Előrekorcsolyázás:</i> egyéni és páros gyakorlatok a jégpálya hosszában-keresztben, siklás jobb és bal lábon.  <i>Hátrakorcsolyázás:</i> lépegetés hátra állásban, guggolásban, folyamatosan; ívben korcsolyázás: tárgyak, társak kerülése.</p> <p>Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is.  <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok.  <i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.</p> <p>Nordic Walking(NW)  <i>Technikai elemek:</i> Alaplépés, a diagonális lépés elsajátítása, (az ellentéte kar és lábmunka összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata.(lendülete ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyozó hatás). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között. (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugrótechnikák.</p> <p>Turul  <i>Technikai elemek:</i> adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.</p>	<p><i>Földrajz:</i>      időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret      A természetben található élőlények</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i>      anatómiai ismeretek,</p>



### Képességfejlesztés

*Korcsolyázás:* alapállóképesség, a lokomotoros gyorsasági, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

*Asztalitenisz:* a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően.

*Nordic Walking:* Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordinációs képesség, mozgékonyág, gyorsaság) az NW-technika gyakorlása alkalmazkodva az időjárási feltételekhez.

*Turul:* A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása.

### Játékok, versengések

*Korcsolyázás:* korcsolyaversenyek, játékos rajtolási és megállási gyakorlatok.

*Asztalitenisz:* labdapattogatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban.

Rövidített, szabályos játszmák.

*Turul:* ütögetések és nyitások különböző méretű és felületű célba. Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzészerűen.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez.

Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai.

A NW.alaptechnika helyes alkalmazása, az időjárásnak megfelelő öltözék (megfelelő bot, övtáska, réteges öltözködés, kényelmes cipő stb.).

A szabadterén különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.).

A Turul játék kellékei, a játéktér, játékszabályok (5x10 m-es terület, 2m.magas háló, keményfából készült körecset formájú ütő és teniszlabda). Versenyszabályok: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb.

Környezetkímélő magatartás.

### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Előre-, hátrakorcsolyázás; tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű sportok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.            Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.            A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.            Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése.            A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.            Az önvédelmi módszerek megismerése. A gyakorlatok kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.            Önfegyelem, fájdalomtűrés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési körülmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>            Önvédelem, önvédelmi fogások            Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védekezés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás)</p> <p>Grundbirkózás            Emelések és védésük. mellső, hátsó és oldalemelések.            A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal.</p> <p>Dzsúdó  <i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra oldalra - különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, hajlított állás). Társas rávezető gyakorlatok.  <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismeret.            Mini földharc küzdelem leszorítási technikák befogására irányulóan.  <i>Állás küzdelem (dzsúdó)</i></p> <p>Képességfejlesztés            Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.</p> <p>Játékok, versengések            Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.            Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és ősi magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia.</p>

<p>küzdőjátékok. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. Tehetséggondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Tilos, szabálytalan fogások. Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek. A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői. Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya. Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Egyenes ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás felső egyenes kalapácsütés</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén</b></p>	<p>Egyszerű relaxációs technikák ismerete. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai. Az összehangolt, feszes tornászos testtartás kritériumainak való megfelelés. A kamaszkori személyi higiéné ismerete. <i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A célszerű és eredményes óravezetés</p>
--	--

### *Sportjátékok*

A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése.

Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika).

A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása.

Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése.

Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.

### *Atlétika jellegű feladatok*

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra.

A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

### *Torna jellegű feladatok*

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően.

Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.

### *Alternatív környezetben űzhető sportok*

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése.

A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági szinten történő ismerete.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

### *Önvédelmi és küzdőfeladatok*

A grundbirkózás alapszabályainak, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.

Jártasság állasküzdőben.

A fenyegetettségi szituációk felismerése, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

Önfegyelem, fájdalomtűrés

## 8. évfolyam

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

**Óraszám: 185 óra/év**  
**5 óra/hét**

	Témakör	Óraszám
1.	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>20 óra+ folyamatos</b>
2.	<b>Úszás és úszójellegű feladatok</b>	_____
3.	<b>Sportjátékok</b>	<b>60 óra</b>
4.	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>30 óra</b>
5.	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>38 óra</b>
6.	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>20 óra</b>
7.	<b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>	<b>17 óra</b>

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 20 óra+folyamatos
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.                      A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.                      Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.                      A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.                      Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.                      Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.                      A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.                      Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.                      Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.                      A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p>	

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

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatosság, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, időtartam, edzhetőség.
--------------------------------	---

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 60 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai tudásának elsajátítása, és az abban résztvevő testnevelési játékok és játékos feladatok aktív végrehajtása.</p> <p>A technikai és taktikai játékelemek pontos végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása, szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés.</p> <p>Részvétel a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b>	<p>A technikai és taktikai játékelemek eredményességre törő alkalmazása a testnevelési játékokban és sportjátékokban.</p> <p>Új technikai és taktikai elemek elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>Taktikai helyzetek megoldása, a játékszabályok kibővített körének ismerete és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem, konfliktusok megoldása, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdítása, az egyéni képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakítása, rekreációs-célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei. A világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Kosárlabdázás</p> <p>Az előző években tanultak bővítése:</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdavezetés, labdavezetés aktív védővel szemben, megindulás-megállás, sarkazás.</p> <p>Kosárra dobások fektetett dobás labdavezetésből; kapott labdával. Közép és távoli dobások helyből.</p> <p>Átadások, átvételek különböző irányokba, távolságra, helyben, mozgás közben. Kétkezes mellső-, felső-, pattintott átadás.</p> <p>Páros lefutások; hármas-nyolcas mögéfutás; Gyors indítás párokban. Bejátszás befutó párnak.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező, labdát vezető támadójátékoskal szemben.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési</p>

<p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1 elleni játék félaktív és aktív védővel szemben. Létszámfölényes játék: 2:1; 3:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képesség fejlesztés labdás gyakorlatokkal: idő, pontosság, feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása. Kognitív képességfejlesztés: helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb. Az üres helyek felismerése, az ellenfél akadályoztatása, az összjáték eredményességének fontos összetevője. A komplex képességfejlesztés hozzájárul a szervezet edzettségéhez, fittségéhez.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A kosárlabdázás technikai-taktikai tárházának tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. A szabályismeretek körének bővítése. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés, a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. A kosárlabdázás megszerettetése hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p><b>Röplabdázás</b> <i>Labdás technikai gyakorlatok a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés, alsó egyenes nyitás egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. <i>Kosárérintés változatai:</i> Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen elpattanó labdával, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinórok fölött. <i>Felső egyenes nyitás:</i> egyénileg fallal szemben; párokban zsinór, háló felett. Nyitás a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületekre. az alapvonal különböző pontjairól. <i>Felső egyenes nyitás-fogadás:</i> alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. <i>Egyenes leütés:</i> gyakorlása először zsinór és háló nélkül, majd zsinór és háló felett. <i>Feladás-leütés:</i> gyakorlása pontosan feladott labdából. Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinór, háló felett. Feladás, leütés, sáncolás: csoportokban szerepcserével. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A labdakezelés komplex fejlesztése (reagáló képesség,</p>	<p>folyamatok</p>
---	-------------------



gyorskoordináció, ritmusérzék, téri tájékozódás, egyensúlyozás).  
egyénilig, párokban, csoportokban.

Erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

#### *Játékok, versengések*

Az alapérintés tökéletesítése, a játékelemek eredményességének fokozása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.  
2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések alkalmazásával.

Versengések egyénilig, párokban.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható.  
Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, tehetségek versenysportba irányítása.

#### *Kézilabdázás*

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok, labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le-, és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajról felugorva. Résekre helyezkedés. Esések, tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között, irány és ritmusváltoztatással. Önszöktetés.  
Labdás cselek: indulási és átadási cselek. Átadások: test előtt, oldalról és hátulról érkező labda elkapása, test mögötti átadások.  
Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.

Kapura lövések: cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

*Kapusmunka:* helyezkedés, védekezés, ill. támadás, gyorsindítás esetén. Védés kézzel-lábbal, 7 m-es védeke.

*Taktika:* Egyéni taktika: betörések labdával, labda nélkül.

A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás.

Csapatrés- és csapattaktika: 1:1, 2:2, 2:1, 3:2, 3:3 elleni játék.

Védekezés emberfogással 6:0-s, 5:1-es terület védelemmel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől elszakadás. Melléállásos elzárás.

Gyors indítások. Lerohanás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték.

Támadásból védekezésbe gyors visszahelyezkedés.

#### *Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra vonatkozó feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, mérkőzések játszásával.

Labdás koordináció: idő, pontosság, a feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren változó időjárási viszonyok között mérkőzések játszásával, a játékelemek gyakorlásával. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztik az edzettséget.

*Játékok, versengések.*

A kézilabdázás technikai, taktikai elemeinek bővítése, begyakorlása célirányos testnevelési játékokkal. Célba dobó versenyek: a kézilabda szabályainak bővítése.

Részvétel az iskolai bajnokságban, , a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.*

Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-taktikai szabályok pontos betartásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

*Labdarúgás*

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban. Labdahúzómozgás haladás közben, görgetések, fordulatokkal. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

Labdavevétel: talppal, csüddel, belsővel, combbal, mellel. Labda toppolás. Rúgások: belső-, külső-, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.

Dekázás: haladással, irányváltoztatással, csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátrahúzással. Szerelés: alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Partdobás szabályosan.

*Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős labda megfogása ,lábbal védelem, kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* gyors támadásba felfejlődés, visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásból védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadás súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

*Képességfejlesztés*

A motoros képességek fejlesztése a technikai elemek variálásával, intenzív, nehezített körülmények között, nagyobb ismétlésszámmal. Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, azok változatos, bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer stb.) között történő gyakorlása. A szervezet edzettsége, fittsége növekszik a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási

<p>viszonyok közötti gyakorlással, játékkal.  <i>Játékok, versengések</i>  A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz. Vonal foci. Játék egy kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai labdarúgó bajnokságban. Az utánpótlás nevelés elősegítése.  <i>Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés</i>  Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz igazodó specifikus bemelegítő gyakorlatokkal, a technikai és taktikai elemek szabályos végrehajtásával. Az izmok erősítésének, nyújtásának elvei a sportsérülések megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.  A sokoldalú játéktudás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportágak körét.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A sportág technikai végrehajtására, a hibajavítására, a taktikai megoldásokra vonatkozó ismeretek bővítése.  A sportjáték szabályok ismeretének, az egyéni és a csapattaktikai elemek bővítése. Alapvető fejlesztési módszerek a motoros képességek fejlesztéséhez.  A csapatjáték szerepe a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.  A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága. A sportolói és szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A labdarúgással kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély nyújtási ismeretek.  A sportjáték rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításában.  A labdarúgás kiemelkedő magyar bázisai, személyiségei, nemzetközi sikerei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Félaktív -, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfutás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas, 1:1, 2:2, 3:2 elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolások, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses, bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgó csel, labda toppolás, emberfogás , védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A tanult futó-, ugró és dobógyakorlatokban való jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása vágta illetve tartósfutásban. A nekifutás távolságának és sebességének megválasztása. Kislabdahajítás A kar-, és a lábmunka jelentősége az el-, és felugrásoknál. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyeken.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek való elsajátítása, és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése. A vágta-, tartós-, váltófutás technikájának javítása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, az erőteljes kar-, és lábmunka kialakítása. A hajításoknál és lökéseknel a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségeinek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgásformák, a rendszeres testedzés, a sportolás iránt.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások, rajtok A korábban tanult rajttechnikák (álló-, térdelő rajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal, 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyszerűen 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás, a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai feladatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő, ugróiskolai feladatok. Sorozat el-, és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló-, vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sáv). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával: egy és két kézzel mindkét oldalra. Kislabdahajítás célba, helyből, nekifutással hármás és ötös lépésműből. Súlylökés helyből, becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetések negyed és egész fordulattal.</p>		<p><i>Ének, zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia, egészségtan,:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafika</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret</p>

### Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.

Az idő és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.

Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképességek fejlesztése növekvő intenzitású futásokkal.

Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai feladatokkal, sorozat el- és felugrások. A dobóerő és ügyesség fejlesztése tömött és füles labda dobásokkal.

### Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és az elérhető teljesítmények fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások technikájának optimalizálása növeli a mindennapi életben történő cselekvés és mozgáshelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkorhoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus mozgásformák eredményes elsajátítását, 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 szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának jelentősége. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő fizikai törvényszerűségek.

Az aktív elugrás értelmezése.

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

A mozgáskoordináció szerepe 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.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármasötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 38 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testtömeg feletti uralom, segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos megoldása.</p> <p>Kötélmászás a képességeknek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességeknek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Aerobik 2-4 ütemű gyakorlat alaplépésekből, egyszerű kartartásokkal, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos elemei.</p> <p>Technikailag helyes járások ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás társaknak.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakulására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény és támaszugrások biztonságos végrehajtása a képességeknek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlat végrehajtásában kreativitásra, igényességre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Torna (talajtorna, szertorna).</p> <p><b>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <p>Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-hátsó fekvőtámaszban haladással is.</p> <p>Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás-, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiindulási helyzetekből különböző befejező helyzetekbe.</p> <p>Gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiindulási helyzetekből különböző lábtartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel és</p>		<p><i>Fizika:</i></p> <p>az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.</p>

<p>segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba közelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p>Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe, és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).</p> <p>Ugrószekrény szélében (lányoknak 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással; felugrás, leterpesztés</p> <p><i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötelen, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon lefelé és felfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötelen (fiúknak).</p> <p>Magas gyűrű (fiúknak): aplendület; zsugorlefüggés; lendület előre-hátra zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra, lendületből.</p> <p>Érintőmagas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés, ereszkedés hátsó lefüggésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon, természetes, utánzó járások, futások, fordulatok.</p> <p>1 m-es gerenda (lányok): Járások előre, hátra, oldalra, fordulatok. Érintőjárás különböző kartartásokkal. Hármás lépés, járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Aerobik (lányoknak-fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással, és karmunkával, komplett gyakorlatlánc, koreográfia, zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p>Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak-fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt- elől- fent; fűnyíró, 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, ill. páros lábon szökdelés, előre-hátra kötélahajtás helyben és haladással, futás mindkét láb alatti áthajtással, helyben futás dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódás mozgásállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll a kar és törzs erejének erősítése</p>	<p><i>Biológia, egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>
--	--

támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyök ízület-feszítők, -hajlító. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötéllal.

Összefüggő talajgyakorlat, gerendagyakorlat, gyűrűgyakorlat: önálló összeállítása, bemutatása.

Tehetség gondozás a torna, aerobik és ugrókötéll sportágakban, irányítás a versenysport felé.

*Prevenió, egészségfejlesztés*

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

A test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása különböző támaszban, függésben végzett gyakorlatokkal, az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a cselekvésbiztonságot a mindennapi életben.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A torna jellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágak specifikus, önálló bemelegítésének szempontjai.

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

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technika javítása és az önkontroll fejlesztése.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és esztétikai alapismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A torna jellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás szabályai.

A feladat megoldások során az egymásnak nyújtott segítségadás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismereti.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó alapismeretek.

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötéll-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz



Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alapttechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata A természeti környezet és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggések ismerete. A természeti környezetben a sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályai. A mostoha időjárási viszonyok melletti sportolás.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbfejlesztése. A játék-, és sportkultúra gazdagodása a szabadidős szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának ismerete. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások, és a környezettudatosság jelentőségének elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség kialakítása. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése, a hagyományos és újszerű mozgásanyag elsajátítása. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmény</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy</b> az évszahnak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos-kerékpártúrák, kirándulások, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, BMX, görkorcsolyázás, gördeszkázás, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi sielés, asztalitenisz, tollaslabda, floor-ball, T-ball, frízbi, Turul, Nordic Walking, Játékok a szabadban: számháború.</p> <p>Például: Korcsolyázás (az 5-6-7 évfolyamos tudás bővítése) A korcsolyázás technikai alapjai: siklások, előrekorcsolyázás, hátrakorcsolyázás, ívben korcsolyázás, koszorúzás, megállás, fordulatok.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalokon). Előkészítő gyakorlatok. Technikai gyakorlatok: alapállás, ütőtartás, lábmunka.</p> <p>Nordic Walking (NW) <i>Technikai elemek:</i> diagonál lépés, gyaloglólépés, futó és ugró alapttechnikák. A bot funkcionális használata.</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

Turul:

*Technikai elemek:* labda adogatás átlósan és egyenesen, falra, háló felett.

Képességfejlesztés

A *korcsolyázás* alaptechnikai elemeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képességnek fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése a sportág igényeinek megfelelően.

*Nordic Walking:*

Sokoldalú motoros képességfejlesztés. (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság). ANW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatok  
*Turul:* a nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.

Játékok, versengések

*Korcsolyázás:* sor és váltóversenyek, a sportág technikai elemeinek felhasználásával, egyéni és páros gyakorlatok, szlalom korcsolyázás, váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével.

Koszorúzás előre-hátra, íves korcsolyázás versenyszerűen.

*Asztalitenisz:* a játékoknál felsorolt gyakorlatok.

*Turul:* csapatjáték, adogatás a háló felett.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között végezhető új testedzési formák megismerése, gyakorlása 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 cselekvés biztonság 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.

Az asztalitenisz játékaik és kellékei.

A NW-alaptechnika helyes kivitelezésével és a káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek (botválasztás, bot által bezárt szög, a felsőtest tartása, karmunka).

A NW kellékei (megfelelő méretű bot, övtáska, réteges öltözködés, esőkabát, kényelmes cipő folyadék stb.).

<p>A szabadterén történő sportolás egészségvédő hatásai: szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neurológiai hatás stb.  Turul játék kellékei: a játéktér, játékszabályok (5x10 m-es terület 2 m. magas háló, keményfából esztergált köreceset formájú ütő és teniszlabda. Versenyszabály ismeretek: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb.  A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.  A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Előre és hátrakorcsolyázás, koszorú,; tenyeres adogatás tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.  Grundbirkózás, alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.  A dzsúdó elemi guruló-, és esés gyakorlatai.  Néhány egyszerű önvédelmi fogás.  A test-test elleni küzdelem.  Az érzelmek és a z agresszió szabályozása.  Mások teljesítményének elismerése.  A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.  Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.  Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.  Leszorítás technikák és leszorításból történő megismerése.  Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.  Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.  Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrés és az önfegyelem.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások.  Szabadulás fojtásfogásból. Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása.  Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).   Grundbirkózás</p>	<p><i>Történelem, társadalmi ismeretek:</i> keleti és magyar harci kultúrák.   <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki</p>	

Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel, stb.) Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerrel.

#### Dzsúdó

*Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.

*Földharc technikák:* leszorítás technikák ismerete.

Rézsútos/oldalsó, fej felőli/ lovagló üléses technikák. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül.

(pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulón.

*Dobástechnikák:* Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

*Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába :* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

*Állasküzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állasküzdelem

#### Képességfejlesztés

Az eredményes küzdő jellegű feladatok elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrerrel 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 játékok küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek gyakorlásával. A tehetséges tanulók speciális fejlesztése, versenyeztetése a diáksportban, sportegyesületbe irányításuk.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával, viselkedésminták elsajátítása a

harmónia

<p>veszélyes helyzetek és fenyegetettségek elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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 fejlesztési módszerei.  <b>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek képviselője.</b>  Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő ismertetésével (motoros, kognitív, szociális, és érzelmi akarati tulajdonságok).  Mire tanít a dzsúdó: Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.  Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.  A küzdősportok gyakorlásához alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve, a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés, köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari) nagy csípődobás (ogoshi).</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén</b></p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák.</i>  Gyakorlottság a célszerű órászervezés megvalósításában, tájékozottság a relaxációs technikákról.  Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.  Az erősítés és a nyújtás ellenjavallt gyakorlatai,  Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelés.  Tájékozottság a kamaszkori személyi higiénéről.</p>
--	---

### *Sportjátékok*

Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai tudásanyag.

A játékszabályok kibővített körének megismerése, alkalmazása.

Jártasság néhány új taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz szükséges 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 tanult mozgások 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, lendületszerzés és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

### *Torna jellegű feladatok*

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

Talajon, gerendán, gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

Az aerobik gyakorlatok kivitele és a zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

### *Alternatív környezetben űzhető sportok*

Az évszaknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és a népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő jártasság.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek tudatossága.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok ismerete.

A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása.

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

A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.

### *Önvédelmi és küzdőfeladatok*

A grundbirkózás alaptechnikájának és szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.

Allasküzdőben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.