

Vámbéry Ármin Általános Iskola Csetény

Helyi tanterv

Testnevelés

5.0

Évi óraszám: 180

Heti óraszám: 5

Érvénybe lép: 2012-13-as tanévben

5.évfolyam

Testnevelés 5. évfolyam
Évi: 180 óra heti: 5 óra

| Témakörök | órakeret + óraszám a szabad órakeretből | Összes óraszám |
|--|--|-----------------------|
| 1.Természetes és nem természetes mozgásformák | 18 | 18 |
| 2.Sportjátékok | 35 + 6 | 41 |
| 3.Atlétikai jellegű feladatok | 20 + 14 | 34 |
| 4.Torna jellegű feladatok | 29 | 29 |
| 5.Alternatív környezetben űzhető sportok | 23 + 5 | 28 |
| 6.Önvédelmi és küzdő feladatok | 38 | 30 |

180

5 – 6. évfolyam

Ezen az iskolafokon 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 teljesebb 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 kulestényezőnek számítanak. Az 5–8. évfolyamra 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 szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban 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 kötelességteljesítés, 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 szabadterén 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 fejleszthetők. 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.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes és nem természetes mozgásformák | Órakeret 18 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati</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> |

alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kineztiétiikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.

A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5. osztályos relaxációs gyakorlatai, Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.

Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.

A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.

A motoros alapképességek elnevezései.

A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.

Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.

A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.

Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában

Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról

| | |
|---|--|
| Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szeryakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret 35 + 6 |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | <p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok.</p> <p>Labdavezetések: Magas, közép magas, labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és</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>Természetismeret:</i> mechanikai</p> |

| | |
|--|--|
| <p>rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból,.</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 kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos</p> | <p>törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |
|--|--|

feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készségeinek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül.

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (kétkezes felső, mellő, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után;; passzív, félaktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védeke.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, 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 bővítése.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyzög, téglalap alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben. Labdavezetések külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). 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.

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. Labdarúgó mérkőzések.

| | |
|---|---|
| <p>Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testesel, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 20+14 |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</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>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.</p> <p>Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.</p> <p>Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.</p> <p>Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések tömött labdával, helyből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.</p> <p>Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből. Kislabdahajítás</p> | | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, 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> |

célba és távolba nekifutással.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozdásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből. Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, a gazdaságos vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.

El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.

A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.

Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.

A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.

Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.

Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.

Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós

| | |
|------------------------------------|--|
| futások iránt. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, edzettség. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok | Órakeret 29 óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyosságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>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>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás. Fejállásból gurulóátfordulás</p> | | <p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> |

előre, különböző testhelyzetekből. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsuporkanyarlati átugrás, guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre. Felguggolás és leguggolás. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás, támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.

Függéshelyzetek és függésgyakorlatok: Változatos feladatok függőszerken függőállásban, függésben, fekvő függésben.

Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsuporlefüggés; lefüggés; homorított leugrás.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával.

Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

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. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel,

Vizuális kultúra: reneszánsz, barokk.

Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.

Ének-zene: ritmus és tempó.

ollózó-, harántterpesztéssel. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, galoppszökdelés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, öz, hajlított öz, terpeszugrás. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra;. Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

Aerobik (lányoknak és 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 (boksz step).

2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact): futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, alaplépések variálása-kombinálása, alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet)

| | |
|---|--|
| <p>stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása. Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p> | |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefűgés, lefűgés, összefűgő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, terpeszúgrás, Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés,</p> |
|---|---|

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p> | <p>Órakeret 23 +5</p> |
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> | |

| | <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p> |
|---|--|
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p> |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; falmászás; íjászat, lovaglás, ., karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapás.</p> <p>Sífutás</p> <p><i>Gyakorlatok siléc fölvétele előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Hóhoz szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p><i>Egyenes csúszás:</i> alapállás; egy, két lábon siklás előre.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Játékok, versengések</p> | <p><i>Természetismeret:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Siklások párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása. 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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: frizbi, korong, zóna, Spirit of Games, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, egyenes korcsolyázás, alpesi sielés, rézsút siklás, hóeke, hóekeívelés, párhuzamos lendület, sportszerűség, sí-KRESZ.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdőfeladatok | Órakeret 30 óra |
|--|--|----------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek</p> | |

| | <p>elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem <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>Dzsúdó Különböző esestechnikák 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 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. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Állásküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alapttechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos</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>alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. 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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei az ötödik évfolyamos ciklus végén</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. 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.</p> |
|--|--|

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Atlétika jellegű feladatok

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a 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.

Torna jellegű feladatok

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 képességeknek 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.

Alternatív környezetben üzhető sportok

A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak üzéséhez 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.

| | |
|--|--|
| | <p>A mostoha időjárési feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i></p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.</p> <p>Jártasság néhány önvédelmi fogásban.</p> <p>A test-test elleni küzdelmet vállalása.</p> <p>Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.</p> <p>Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> |
|--|--|

Vámbéry Ármin Általános Iskola Csetény

Helyi tanterv

Testnevelés

6.0

Évi óraszám: 180

Heti óraszám: 5

Érvénybe lép: 2013-14-es tanévben

6.évfolyam

Testnevelés 6. évfolyam
Évi: 180 óra heti: 5 óra

| Témakörök | órakeret + óraszám a szabad órakeretből | összes óraszám |
|--|--|-----------------------|
| 1.Természetes és nem természetes mozgásformák | 18 + 18 | 36 |
| 2.Sportjátékok | 35 + 17 | 52 |
| 3.Atlétikai jellegű feladatok | 20 + 9 | 29 |
| 4.Torna jellegű feladatok | 20+ 9 | 38 |
| 5.Alternatív környezetben űzhető sportok | 25 | 25 |
| | | 180 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes és nem természetes mozgásformák | Órakeret 18 +18 |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott</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> |

formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonyt fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.

A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. . Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai,. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.

Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.

A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.

A motoros alapképességek elnevezései.

A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.

Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.

A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.

Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában

Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a

| | |
|--|--|
| <p>sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Sportjátékok</p> | <p>Órakeret 35 +17</p> |
|---|--|--|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p> | |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</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>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkézesez mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, 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 kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek</p> | <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |
|--|--|

összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készségek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkézes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, 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 bővítése.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltással. Labdalevétel: 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:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapasmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A labdás koordináció

játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). 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.

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. Labdarúgó mérkőzések.

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

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 űzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.

A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

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

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

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

| | |
|---|---|
| sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogtatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 20+9 |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétkával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. | | <i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. |

Szökdelések, ugrások:

Szökdelő és 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; magasugróversenyek.

Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és 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.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, a gazdaságos vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.

El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.

A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.

Informatika:
táblázatok,
grafikonok.

| | |
|---|--|
| <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Torna jellegű feladatok</p> | <p>Órakeret 29+9</p> |
|--|--|---------------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Az alapvető hely- és helyzetváltató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>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> | |

| | Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából. |
|--|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> | <p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |

Játékok, versengések

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítás, bemutatása a társak pontozásával.

Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

Aerobik (lányoknak és 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), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);

2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact): futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

| | |
|--|--|
| <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása. Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p> | |
|--|--|

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, özugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitnessz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.</p> |
|---------------------------------------|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Alternatív környezetben űzhető sportok | Órakeret 25 óra |
|--|--|-----------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> | |

| | <p>A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; falmászás; ijászat, lovaglás, :, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Tájfutás</p> <p><i>A térkép.</i> A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.</p> <p><i>Túra</i> a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervekészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.</p> <p><i>Az iránytű és a tájoló.</i> 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.</p> <p><i>Tájékozódás a terepen</i> (gyakorlatok az iskola környékén).</p> <p>Terepgyakorlatok – vezetvonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.</p> <p>Sífutás</p> <p><i>Gyakorlatok síléckötés előtt előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Egyenes siklás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra.</p> | <p><i>Természetismeret:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> |

Fordulások oldalazó lépéssel, 180 fokos fordulat. Síbot használat.

Képességfejlesztés

A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.

Játékok, versengések

„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Hóekeívelések párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hóekeíveléssel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.

A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.

Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.

Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.

Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: frizbi, korong, zóna, Spirit of Games, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, egyenes korcsolyázás, alpesi sielés, rézsút siklás, hóeke, hóekeívelés, párhuzamos lendület, sportszerűség, sí-KRESZ.

Vámbéry Ármin Általános Iskola Csetény

Helyi tanterv

Testnevelés

7.0

Évi óraszám: 180

Heti óraszám: 5

Érvénybe lép: 2014-15-ös tanévben

7.évfolyam

Testnevelés 7. évfolyam
Évi: 180 óra heti: 5 óra

| Témakörök | órakeret + óraszám a szabad órakeretből | összes óraszám |
|--|--|-----------------------|
| 1.Természetes és nem természetes mozgásformák | 17 | 17 |
| 2.Sportjátékok | 31+ 12 | 43 |
| 3.Atlétikai jellegű feladatok | 27+ 11 | 38 |
| 4.Torna jellegű feladatok | 29 + 10 | 39 |
| 5.Alternatív környezetben űzhető sportok | 17 | 17 |
| 6.Önvédelmi és küzdőfeladatok | 26 | 26 |

180

7 - 8. évfolyam

Ezen az iskolafokon 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 teljesebbé válik 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 kulctényezőnek számítanak. Az 5–8. évfolyamra 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 szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban 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 kötelességteljesítés, 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 szabadterén 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 játéksituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségekben 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 pályaorientáció 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.

7. évfolyam

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes és nem természetes mozgásformák | Órakeret 17 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok.</p> <p>Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.</p> <p>Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> | | <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-</p> |

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

Képességfejlesztés

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

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

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

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

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos

és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

| | |
|--|--|
| <p>higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Sportjátékok</p> | <p>Órakeret 31+12</p> |
|--|---|--|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> | |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> | | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás,</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p>Röplabdázás <i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: Az</i></p> | <p>térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p> |
|---|--|

alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra.

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

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

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

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

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 talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és

hátról érkező labda elkapása.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.

Kapura lövések cselezés után.

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. 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 a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. 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 alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltotással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással

megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés-megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

| | |
|---|--|
| <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p> | <p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 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.</p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Atlétikai jellegű feladatok</p> | <p>Órakeret 27 +11</p> |
|--|---|-----------------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p> |
|--|--|

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|--|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúzással. Vetés füles labdával távolba és célba. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el-</p> | <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Torna jellegű feladatok</p> | <p>Órakeret 29 +10</p> |
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>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>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> |
|---|--|

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|---|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> | <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |

Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalán felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Ferdén elhelyezett padon, magas padon természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.

Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

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

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

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

Fordulatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt).

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

| | |
|---|---|
| <p>Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószele, számolyok) felhasználásával is.</p> <p>Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképpontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p> |

| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p> | <p>Órakeret 17 óra</p> |
|---|--|-----------------------------------|

adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Nordic Walking (NW)

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

Csülkőzés, bilickézés, hat ütő.

Képességfejlesztés

A *sífutás* alaptéchnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Nordic Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptéchnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Csülkőzés, bilicke, hatütő : A nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.

Játékok, versengések

Sífutás: Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 60, 200 és 400 méteren, időmérésre.

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételel. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Csülkőzés, bilicke, hat ütő

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének,

| | |
|---|---|
| <p>ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről</p> <p>Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: 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, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</p> | <p>Órakeret 26 óra</p> |
|--|---|-----------------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulás megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> | |

| | <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó <i>Különböző eséstechnikák</i> 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 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. <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan. <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. <i>Állás küzdelem.</i></p> <p>Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszettel történő gyakorlatok).</p> <p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). 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 gyakorlásában 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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> |

| | |
|--|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p> | <p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.</p> <p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.</p> |
|--|--|

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.
A csapatjátékhöz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.
A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

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

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

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

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

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

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

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

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

Allásküzdőlemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

| | |
|--|--|
| | A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés. |
|--|--|

Vámbéry Ármin Általános Iskola Csetény

Helyi tanterv

Testnevelés

8.0

Évi óraszám: 180

Heti óraszám: 5

Érvénybe lép: 2015-16-os tanévben

8.évfolyam

Testnevelés 8. évfolyam
Évi: 180 óra heti: 5 óra

| Témakörök | órakeret + óraszám a szabad órakeretből | Összes óraszám |
|--|--|-----------------------|
| 1.Természetes és nem természetes mozgásformák | 17 + 9 | 26 |
| 2.Sportjátékok | 31+ 16 | 47 |
| 3.Atlétikai jellegű feladatok | 28 + 15 | 43 |
| 4.Torna jellegű feladatok | 28 + 9 | 37 |
| 5.Alternatív környezetben űzhető sportok | 27 | 27 |
| | | 180 |

8. évfolyam

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes és nem természetes mozgásformák | Órakeret 17 +9 |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok.</p> <p>Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.</p> <p>Ellenvonulások járásban és futásban. Fejldések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</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>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</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. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p> |

| | | |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <p>Tematikai egység/</p> | <p>Sportjátékok</p> | <p>Órakeret</p> |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------|

| Fejlesztési cél | | 31+16 |
|---|---|-------|
| Előzetes tudás | <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|---|
| <p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után</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> |

kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

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

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Röplabdázás

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

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

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

Biológia-egészségtan:
az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

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

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

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

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

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 talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.

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

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. 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 a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. 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 alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testesel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés-megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a

támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

| | |
|--|---|
| <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p> | <p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármás-nyolcas, 1:1, 2:1, 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, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 28+ 15 |
|--|---|----------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> | |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p> |
|--|--|

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|--|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések</p> | <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> | |
|--|--|

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

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Torna jellegű feladatok</p> | <p>Órakeret 28+9</p> |
|---|---|---------------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> |
|--|--|

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|---|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas</p> | <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |

gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.

Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

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

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

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

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélahajtással, hullámozó kör, hullámozó

| | |
|--|---|
| <p>vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p> |

| <p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p> | <p>Alternatív környezetben üzhető sportok</p> | <p>Órakeret 27 óra</p> |
|---|---|-----------------------------------|
| <p>Előzetes tudás</p> | <p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alaptertechnikái. A tanult sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> | |

| | |
|---|--|
| | <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.</p> |
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p> |
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Sífutás : Léc fel-, lecsatolása. Lépések / előre, hátra, oldalt /, fordulatok helyben. <i>Siklások:</i> páros és egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal. <i>A sífutás technikai alapjai:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.</p> <p>Klasszikus technikával siklás síkterepen, enyhe lejtőn, kanyarodás lépésváltással, hóékében. Korcsolyázó lépés. Siklás korcsolyázó lépéssel síkterepen, lejtőn. Járás emelkedőn :klasszikus lépés, korcsolyázó lépés, halszálla lépés, oldalazás.</p> | <p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Nordic Walking (NW)

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

Csülkőzés, bilicke, hatütő.

Képességfejlesztés

A sífutás alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Nordic Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Csülkőzés, bilicke, hat ütő: A nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.

Játékok, versengések

Sífutás: Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Sífutás tárgyak, társak megkerülésével. síklóversenyek, sífutóversenyek 60, 200, 400 méteren, időmérésre.

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Csülkőzés, bilicke, hatütő : dobás és ütésformák alkalmazása, pontos

| | |
|---|--|
| <p>célzásszerepek, szabályok pontos ismerete.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: 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, diagonál lépés, Csülkőzés, bilicke, hatütő egészségvédő hatás, rekreáció.</p> |
| <p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p> | <p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.</p> <p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.</p> |

A csapatjátékhhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.
A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.
Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

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

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

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

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

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

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

| | |
|------------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás. |
|------------------------------------|--|

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | <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 sportjátékban. 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 sportjátékban 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 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</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| | <p>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.</p> <p>Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.</p> <p>Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.</p> <p>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.</p> <p>A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> |
|--|---|

