

10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 65 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Legalább két labdajáték választása kötelező.

MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok

Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok

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

Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.

A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.

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

Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben,

Kapcsolódási pontok

Matematika: logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

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

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

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

Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással

A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.

A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.

A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.

Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

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

A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Kézilabdázás

Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal

Labda nélkül: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyérésre törekvés indulócelekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.

Labdával: Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.

Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. -Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócel, átadócel, lövőcel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel

Támadó taktika: Zárás, leválás alkalmazása.

Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból.

Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.

Védekező taktika: Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

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

A labdás koordináció minőségi fejlesztése.

Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.

Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben.

Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

Röplabda

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

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.

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

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

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

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

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

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

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

ISMERETEK,
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Játéktípusok, szabályok, stratégiák

működtetése.

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

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.

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

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

Kulcsfogalmak/ fogalmak Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 27 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladásokat összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.	

Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.

Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.

A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.

A saját kultúra újratereemtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.

Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gimnasztika

Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok

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

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.

Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.

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

A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás

Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.

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

Torna – iskolai sporttorna

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

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.

Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna

Szertorna fiúk számára

Ének-zene: ritmus és tempó.

Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték,

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

reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

Biológia-egészségtan:
egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

Szertorna lányok számára

Gerendán gyakorlás – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvő támaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvő támaszba, térdelő támaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

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

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

Ritmikus gimnasztika lányok számára *Ének-zene:* ritmus és tempó.

Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő

kondicionális és koordinációs
képességfejlesztő eljárások.
Célirányos előkészítő és rávezető
gyakorlatok, mozgásszabályozó,
mozgásalkalmazó, átállító és
mozgástanuló jelleggel (testtartás,
tágasság, forgásbiztonság stb.). A
ritmusérzék fejlesztése, önálló
zeneválasztásra lehetőség a
szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

*Előkészítő tartásos és mozgásos elemek
alapformái ismétlése, és új, összetett
formák gyakorlása:*

lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és
guggolóállások, lépő és kilépő állások,
támadó- és védőállások, lebegő- és
mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések,
lebegő ülések, térdelések,
térdelőmérlegek, fekvések, kéz és
lábtámaszok, ujj- és kartartások és
mozgások (lebegtetések, ejtések,
fordítások, hullámok), statikus és
dinamikus törzsmozgások és
lábmozgások.

*Fő mozgások alapformái ismétlése, és új,
összetett formák gyakorlása:*

Testsúlyáthelyezések, járások, futások,
szökdelések, ugrások (öt alapforma
megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek,
forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló
gyakorlatrészek hozzáadása a
minimumhoz.

Labdagyakorlatok

Fogások végzése, gurítások talajon és
testen, labdavezetések változatos vonalon
a levegőben, átadások, leütések, dobások,
elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal,
térdel, nyakkal stb.) változatos
szabadgyakorlati formák
felhasználásával.

Önálló bővítési lehetőség, önálló
gyakorlatrészek hozzáadása a
minimumhoz tanári irányítással (1 perc).

Földrajz: Magyarország tájegységei.

Etika: társas viselkedés, önismeret,
énkép, jellem, önreflexió, kooperatív
munka.

Aerobik

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

Az aerobik kritériumainak való
megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével. Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Néptánc

A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai. Dráma és tánc kerettantervhez igazodóan.

Egyéb tornajellegű mozgásformák

Gúlatorna, akrobatika.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

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

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

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

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

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

Kulcsfogalmak/ fogalmak Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

**Tematikai
egység/
Fejlesztési cél**

Atlétika jellegű feladatok

Órakeret 28 óra

Előzetes tudás

A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.
A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.
Váltás alsó botátadással.
Távolugrás guggoló technikája.
Kislabdahajítás beszökkenéssel.
Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.

**A tematikai
egység nevelési-
fejlesztési céljai**

Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.
Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.
Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.
Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Ének-zene: ritmus-gyakorlatok.

Futások, rajtok

A képességfejlesztés gyakorlatai

Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.

Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.

Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.

Ének-zene: ritmusok.

Informatika: táblázatok, grafikonok.

A sportági technika gyakorlása

Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.

A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.

Játékok és versenyek

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

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai
az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai
feladatok továbbfejlesztése,
koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel,
erővel és tudatosabban, egylépéses
sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat
felugrás.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés
ritmusának kialakítása.

Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar
megfelelő mozgásának összehangolása. A
lépő távolugró technika végrehajtása, aktív
leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái
nagyobb elugró terület kijelölése mellett.
Az átlépő technika végrehajtása 5-7
lépéses íven történő nekifutás.

A flop-technika gyakorlása, s az egyéni
nekifutó távolság kimérése és rögzítése.

Az egyéni magasugró technikák
megismerése, mozgástapasztalat szerzése
növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

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

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai
Különböző szerekkel, változatos
dobásformák végrehajtása egy és két
kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.
Speciális erősítés kézisúlyzókkal,
súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lökő
és vető mozdulattal

Hajítás nekifutással, öt lépéses
dobóritmusban. A lekészítés
technikájának és az impulzus lépés,
beszökkenés szerepének ismerete.

A háttal felállásból történő lökés
technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.

Játékok és versenyek

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

Dobóiskolai versengések.

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.

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

**Tematikai
egység/
Fejlesztési cél**

**Alternatív és szabadidős
mozgásrendszerek**

Órakeret 30 óra

Előzetes tudás Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.
Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.
A természetben űzhető sportok alapszabályai.
A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.
Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.
A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.

A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

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

Az 5-8. osztályban felsorolt sportok, ill. korcsolyázás, floorball, pelota, frizbi, tollaslabda, asztalitenisz, síelés. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

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

Technika és taktika gyakorlása

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

Földrajz: időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a

személyes biztonság a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

Korcsolya

Jégbiztonság növelése, élezés, fogójátékok.

Floorball

A játékszabályok megismerése. Helyes ütőfogás, lövőtechnikák.

Labdakezelés, labdavezetés.

Pelota

A játék szabályainak megismertetése.

Pontos célzás, helyes dobótechnika.

Térlátás, labdaérvék fejlesztése.

Frizbi

A szer helyes kidobása és elkapása.

Tollaslabda

A versenytollaslabda szabályainak megismertetése.

Helyes ütőtechnika elsajátítása.

Asztalitenisz

A játék szabályainak megismerése.

Tenyeres és fonák ütés, adogatási technikák.

Síelés

Hóbiztonság megteremtése. Hóeke.

Girlandok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.

Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.

Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

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

**Tematikai
egység/
Fejlesztési cél**

Önvédelem és küzdősportok

Órakeret 15 óra

Előzetes tudás

A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.
A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.
A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.

**A tematikai
egység nevelési-
fejlesztési céljai**

Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

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

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelmekhez

Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.

Etika: a másik ember tiszteletben tartása.

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

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

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

Grundbirkózás

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

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

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

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

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

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

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.

A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.

Kulcsfogalmak/ fogalmak Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

**Tematikai
egység/
Fejlesztési cél**

Egészségkultúra – prevenció

Órakeret 20 óra

Előzetes tudás Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).

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

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Bemelegítés

Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).

Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.

A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.

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

Edzés, terhelés

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

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

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.

Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervet a gyengeségek felszámolására.

**Edzés korszerű (alternatív)
eszközökkel, erőgépekkel,
fitneszgépekkel.**

Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.

Köredzésváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.

Motoros tesztek – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése –

összehasonlító idősoros adatrögzítés.

Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok

Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

**ISMERETEK,
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

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

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

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

Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

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

A fejlesztés várt eredményei a 10. osztály végére

Sportjátékok

A helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

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

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

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

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

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

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

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

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.

Estztétikus és harmonikus előadásmód.

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

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

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

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.

Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

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

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

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

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.
A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

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

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

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

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

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

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.