

**A DEBRECENI EGYETEM KOSSUTH LAJOS
GYAKORLÓ GIMNÁZIUMA ÉS ÁLTALÁNOS
ISKOLÁJÁNAK**

HELYI TANTERVE

Testnevelés és egészségfejlesztés

TANTÁRGYRA

Debrecen, 2020. június

TARTALOM

HAT ÉVFOLYAMOS képzés	3
7–8. évfolyam.....	7
9–10. évfolyam.....	30
11 - 12 . évfolyam	51
Tankönyv jegyzék:	74
Érettségi vizsgakövetelmények	74
ÖT ÉVFOLYAMOS képzés, NYELVI ELŐKÉSZÍTŐ - TEHETSÉGGONDOZÓ tagozat ..	75
9. előkészítő – 9-10. évfolyam	79
11 - 12. évfolyam	101
Tankönyv jegyzék:	123
Részletes érettségi vizsgakövetelmények testnevelésből:.....	124
NÉGY ÉVFOLYAMOS képzés.....	124
9–10. évfolyam.....	129
11 - 12 . évfolyam	150
Tankönyv jegyzék:	172
Részletes érettségi vizsgakövetelmények testnevelésből:.....	173

HAT ÉVFOLYAMOS képzés

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációképesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a balesetmegelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók

társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképfarmálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a

különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomati-

kus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulmányának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értéknek kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírást fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmeztség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást. Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenését a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben *a tanuló önmagához mért fejlődése*. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontértéktáblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az *érzelmi-akarati tényezők* figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

7–8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlézése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy ki-

sebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készsége szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságait.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készsége feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készsége szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készsége szinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készsége szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;

- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 7–8. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

	7. évfolyam	8. évfolyam
--	-------------	-------------

Gimnasztika és rendgyakorlatok – preven- ció, relaxáció	27	27
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	18
Torna jellegű feladatmegoldások	18	18
Sportjátékok	60	60
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	15	15
Alternatív környezetben üzhető mozgásfor- mák	15	15
Úszás	0	0
Összesen:	170	170

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

7 - 8. évfolyam

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszám

a 7. évfolyamon 27 óra, a 8. évfolyamon 27 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi óra- keret 27 óra
Előzetes tudás	Képes megnevezni és bemutatni egyszerű relaxációs gyakorlatokat. A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. A bemelegítés, a levezetés szerepe.	

	Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.
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.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p style="text-align: center;">MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása. 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása. 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel. A bemelegítés és az erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok összeállítása, azok helyes végrehajtása tanári segítséggel. Légzőgyakorlatok megismerése, azok tudatos végrehajtása. A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása. A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése. A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása. A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel. Az egyszerűbb relaxációs technikák</p>	<p><i>Biológia:</i> ismeretek az emberi test működéséről, gerincferdülés, gerincdeformitások.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, egyensúly, tömegközéppont.</p>

elsajátítása és alkalmazása (jóga). Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére. Mászókulcsolással mászás	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok, kéziszergyakorlatok, nyugalmi pulzus, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, dinamikus és statikus
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.

*Az Atlétikai jellegű feladatok évi alapóraszámát a
7. évfolyamon 18 óra, a 8. évfolyamon 18 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Évi órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Ismeri a rajttechnikákat, a játékok, a versengések és a versenyek közben használja azokat. Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása, A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		<i>Ének-zene: ritmus-</i>

<p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, leveztető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p>Futások</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba egyenes vonalon, íveken és irányváltással. A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Vágtafutások játékosan és versenyek alkalmazásával. 30-60-100m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzuszám). Egyenletes futások tempótartással 8-10 percig, futások 60–100 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.</p> <p>Ugrások</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajfogás iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés 1 kg-os tömöttlabdával helyből (jobb és bal kézzel is), oldalt beszőkkenéssel.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban</p>	<p>gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyelés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismertet.</p>
--	---

	elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Lépő technika, hármás-ötös lépésritmus, reakció idő, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, világcsúcs, résztáv, pihenőidő, nyugalmi, munka- és terheléses pulzus, váltogatott iramú futás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

A Torna jellegű feladatmegoldások évi alapóraszámja
a 7. évfolyamon 18 óra, a 8. évfolyamon 18 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 óra
Előzetes tudás	A tanult gyakorlategyek biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadással. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás képessége. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A torna jellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására. A figyelemkoncentráció, az önkontroll fejlesztése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása. A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek to-		<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forga-

vábbi fejlesztése. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése (csak lányok). Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése. A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése. A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően.

Talajon:

Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézállásba tanári segítséggel. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Ismerkedés a repülő gurulóátfordulással. Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk). Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel.

Ugrószekrényen:

Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással.

Gerendán:

Érintőjárás, hármas lépés fordulatokkal, szökkenő hármas lépés, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Homorított leugrás.

Gyűrűn:

(Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület, zsugorlefüggés, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, lendület hátra, homorított leugrás; (Lányoknak, lehetőség szerint) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés, ereszkedés

tónyomaték, egyensúly, reakcióidő, egyensúly, súlypont, tömegközéppont.

Biológia: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.

Ének-zene: ritmus és tempó.

hátsó függésbe.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggoló átugrás, homorított leugrás, statikus nyújtás, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

A Sportjátékok évi alapóraszám

a 7. évfolyamon 60 óra, a 8. évfolyamon 60 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Évi óra- keret 60 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai elemeinek elsajátítása. 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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A csapatjátékhoz szükséges együttműködésre való törekvés és a kommunikáció fejlesztése (konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása). A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, agresszív magatartás kerülése. A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Legalább két labdajáték választása kötelező.	

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett. 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása. Emberelőnyös (2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 4:3) és létszámazonos (2:2, 3:3, 4:4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása. Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása. A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári segítséggel.

Kosárlabda

A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábrol, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a játékokban.

Labdaátadások különböző módjainak a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása. Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve. Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal. Egy- és kétütemű megállásból közép-távolsági dobás gyakorlása, alkalmazása játékokban. Fektetett dobás gyakorlása passzív vagy aktív védő játékos jelenlétében. Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben.

Játékok, versengések

Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

Biológia: az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.

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 kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

Röplabda

A kosárerintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása, alkalmazása párokban, csoportos feladatokban. Játék helyzet kialakítása, bejátszás a hálónál lévő társnak. Feladás gyakorlása. Kisjátékokban (2:2, 3:3, 4:4) nyitásfogadás, feladás, törekvés a három érintéssel történő labdamenetre. A 6:6 elleni játék alapfelállításának ismerete. Helytartás, pozíciók, első sor, második sor ismerete. Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása. Ismerkedés a felső egyenes nyitás alaptechnikájával.

Játékok, versengések

Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Labdalevétel: lábbal, mellel, fejjel. 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 helyben. Fejelés párokban.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás. A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával.

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos

<p>feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. 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.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>Passzív és 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, labdament. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, helyezkedés, sportágspecifikus bemelegítés, védőtávolság, gyorsindítás, lerohanás, átadócsel, rúgócsel, területnyitás, pontrúgás, megelőző szerelés.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszám

a 7. évfolyamon 17 óra, a 8. évfolyamon 17 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Testnevelési és népi játékok</p>	<p>Évi órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség, szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok. A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket. A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az új játékeladatokban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése.</p> <p>A szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete a játé-</p>	

	szituációkban. A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p style="text-align: center;">MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Az egyszerű fogójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése, együttműködési lehetőségek. A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszerű bekapcsolásával. 1:1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása. Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban. Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása. Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek). A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban). Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal. Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p>	<p><i>Matematika:</i> algoritmus, logika, problémamegoldó gondolkodás, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókinés fejlesztése.</p> <p><i>Földrajz:</i> néprajzi tájegységek.</p> <p><i>Ének-zene:</i> zenei stílusok, ritmika.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p>

Néptánc – szabadon választható	
A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgató táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése. A páros, forgató táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése. A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek, döntéshelyzet, játékstratégia, fair play, szabálykövető magatartás, célfelülethez igazított emberfogás.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.

A Önvédelem és küzdősportok évi alapóraszám
a 7. évfolyamon 15 óra, a 8. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás és a dzsúdó mozgástechnikái, alkalmazhatóságuk a küzdelmekben, alapvető szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Rendelkezzen egészséges versenyszellemmel. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p style="text-align: center;">MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával.</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása. Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok.</p> <p>Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása. Ismerkedés a dzsúdógurulás alaptechnikájával, harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra.</p> <p style="text-align: center;"><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban</p>	<p><i>Történelem:</i> keleti kultúra, egyetemes sporttörténet, ókori és újkori olimpiák</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatásellenhatás törvénye.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<i>Dzsúdó</i>	
<p>Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, részsúlyszorítás, oldalsó leszorítások, bokasöprés, lefogás, könyökfelütés, kibújás, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság.</p>
Megjegyzés	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>

Az Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszám

a 7. évfolyamon 15 óra, a 8. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. Mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább három választott sportági mozgással és élményszerzés elérése. A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése. Az egészségmegőrző mozgásformák szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben. A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése a helyi adottságok figyelembe vételével (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás, golf). Téli és nyári rekreációs sportok megismerése a helyi adottságok figyelembe vételével, a digitális eszközök felhasználásával (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás). Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata. Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári segítséggel. A síelés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv: szókincs fejlesztése.</i></p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszervák.</p> <p><i>Nordic-walking</i> (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic-walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).</p> <p>A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> ütéstechnika, tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Alap technikai elemek alkalmazása A technikai elemek játékhelyzettől függő tudatosan választása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, Nordic -walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, egyensúlyérzék, bátorság, közlekedési szabály, nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, tájoló, égtájak, folyadék-pótlás, napsugárzás.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább

folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközközpontú felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesít-

mény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játéksituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és ered-

ményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös

célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmeztség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásaként jelenik meg a kor-

rekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az *önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik*, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az *értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások* (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az *érzelmi-akarati tényezők* is. A minősítésbe beszámítható a *tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység*, valamint a *különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás*. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált

képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a lányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széles körű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;

- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 9–10. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámai:

Évi órakeret elosztása

	9. évfolyam	10. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – preven- ció, relaxáció	27	27
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	18
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választha- tó)	18	18
Sportjátékok	60	60
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	15	15
Alternatív környezetben üzhető mozgásfor- mák	15	15
Úszás	0	0
Összesen:	170	170

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

9 - 10. évfolyam

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszám a
9. évfolyamon 27 óra, a 10. évfolyamon 27 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi óra- keret 27óra
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 egészségre.	

	A fájdalom türe (izomláz, oxigénadósság: anaerob körülmények, 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 információk készletének rendszerezése. Monotónia türe fejlesztése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG	
<p><i>Bemelegítés szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések stb. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása.</i></p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</p> <p style="text-align: center;"><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességre. A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből</p>	<p><i>Biológia:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p>

<p>gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása.</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel.</p> <p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.</p> <p>Mászókulcsolással mászás 2–4 m magasságig (lányok), felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek.</p> <p><i>Prevenció</i></p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok végrehajtása.</p> <p>A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek).</p> <p>Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p><i>Relaxációs</i> technikák tudatos alkalmazása (jóga). A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása. Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel.</p>	<p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.</p>

Megjegyzés	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.</p>
-------------------	--

*Az Atlétikai jellegű feladatmegoldások évi alapóraszám a
9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 óra
Előzetes tudás	<p>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 technika. Kislabdahajtás beszökkenéssel, hármas lépés. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása a futó-, ugró-, és dobó technikákban. Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p>A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása.</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel.</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p style="text-align: center;">MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások: Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése egyenes vonalon, íveken és irányváltással. Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajt technikákkal. Váltóversenyek alsó vagy felső botátadással. Váltósortrend és váltózóna segítségével történő kialakítása. Folyamatos futások 8-10 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p style="text-align: center;"><i>Játékok és versenyek</i></p> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. <i>Évfolyam váltófutás: 1956 m-es emlékváltó.</i> <p>Ugrások: Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből. Az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának kialakítása, javítása. Indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4, 1-3 lépésritmussal, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve. Egy- és háromlépéses sorozat elugrások. Váltott lábú elugrások. Szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon. Átlépő és flop technika kialakítása helyből és nekifutással. Magasugró versenyek szabadon választott technikával. Távolugrás guggoló és lépő technika kialakítása, dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Fizika:</i> súlypont, vektorok, forgási sebesség</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismert.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>

közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással. Kihúztatás, ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8 m-re kijelölt sávból.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutással. 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. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások:

A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

A sportági technika gyakorlása

A lekészítés és a beszökkenés technikájának ismerete. Célba és távolságra dobások hajító, lökő és/vagy vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses lépésritmussal. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. Tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező.

Hajító, lökő, vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekekkel, egy és két kézzel.

Kislabdahajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával. Súlylökés 3

<p>kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.</p> <p style="text-align: center;"><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális sebesség, maximális sebesség, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

évi alapóraszám a 9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p style="text-align: center;">Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<p style="text-align: center;">Évi órakeret 18 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag biz-</p>	

	<p>tonságos mozgatója. A segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Alapismeretek a sportágak versenyrendszeréről. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika vagy aerobik mozgásformákat.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. 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 tétele. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása. Elemek: tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérleg, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dőlések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban (differenciáltan).</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejjállásba (segítséggel, segítségadás nélkül). Fejjállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézál-lásba segítségadással, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig. Kézenátfordu-lás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás külön-böző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának töké-letesítése, nyújtás. Vetődések, átguggolások.</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazá-sa. Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, vektorok, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyér-zékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselke-dés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, ko-operatív munka.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs</p>

<p>Ugrószekekrény: A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaszkodással. Hosszába állított ugrószekekrényen felguggolás, leterpesztés. Hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás (fiúk).</p> <p>Gerenda (lányoknak): Járások előre (érintő- és keringőjárás), hátra, oldalra, utánlépések, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Hinta- és hármas lépésfordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Fordulatok állásban, guggolásban. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Gyűrű (fiúknak): Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lendületvétel, homorított leugrás.</p>	<p>bővítése, sportági szaknyelv megismerése.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is).</p>
<p>Ritmikus gimnasztika (választható): A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása. Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, özugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása: kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható): A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, továbbfejlesztése. Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása. Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással. Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére. Az aerobik edzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>kézenátfordulás oldalt, emelés fejállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kanyarlati ugrás, alugrás, laza kötél tartás, tempo, ritmus, lépéskombináció, lépés, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobik gyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>

A Sportjátékok évi alapóraszámára

9. évfolyamon 60 óra, a 10. évfolyamon 60 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Évi órakeret 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a megismert technikai és taktikai elemeket. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, szabálykövető magatartás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptakti-</p>	

<p>céljai</p>	<p>kai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások, vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, felugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdelmek váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismertetek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, játékhelyzetben.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció, analízis, szintetizálás, algoritmizálás gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is). <i>Idegen nyelv:</i> szókincs bővítése, sportági szaknyelv megismerése.</p>
<p>Kosárlabda A labda nélküli technikai elemek, – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – kész-</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, gyorsulás, energia, gravitá-</p>

<p>ségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A támadó labdatechnikai elemek (labdavezetés, labdaáthúzások, labdával történő irányváltatások), különböző dobásmódok (helyben és elrugaskodással páros illetve egylábról), átadások (egy és kétkézzel) játék-helyzetnek megfelelő sebességgel történő végrehajtása. A mély és magas labdavezetés egyszerű formában. Rövid- és hosszúindulás. Egy- és kétütemű megállás, sarkazás. A tanult labdatechnikai elemek alkalmazása játék-helyzetekben</p> <p>Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lero-hanások kosárra dobással befejezve. Fektetett dobás gyakorlása pasz-szív vagy aktív védő játékos segítségével. A játékban történő szabály-talanságok felismerése, a fair play alkalmazása.</p> <p>Labdarúgás</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kishjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mell-kassal, fejjel) alkalmazása játék-helyzetben. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, moz-gásból, valamint létszámfőlényes játék-helyzetekben. A területvéde-kezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban. A ka-pusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával.</p> <p>Röplabda</p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játék-helyzetekben. A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre. Játékszituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés). Távolról érkező labda megjátsszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel. Helyezkedési módok automatikus felismerése a kü-</p>	<p>ció.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folya-matok.</p>
---	---

<p>lőnböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállásának ismerete. Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok. A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében. 3:3 és 4:4 elleni játék könnyített és fokozatosan bővülő szabályokkal. Kooperativitás és versengés, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, alsó és felső egyenes nyitás, sáncolás, helytartás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, mélységi mozgás, 3-as vonal.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszámja a

9. évfolyamon 17 óra, a 10. évfolyamon 17 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Testnevelési és népi játékok</p>	<p>Évi órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség, szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az el-</p>	

	lenfél tisztelete szempontjából is. A különböző testnevelési játékok bal- eset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>test- nevelési játékok</i>.</p> <p>A reakcióidő optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése. Labdás ügyességfejlesztés. Kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elin- dulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok vál- toztatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás.</p> <p>A sportjátékok előkészítése: stratégiai jellegű, az életszerepekre fel- készítő és inklúzióra érzékenyítő játékokkal.</p> <p>A változó méretű játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakí- tása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.</p> <p>A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetősé- gek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi- szerekkel történő mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban.</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek).</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése: kúszások, mászá- sok, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyek, futó- és fogójátékok.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemekre épülő: egyéni, páros, csopor- tos versengő játékok (támadó és védő szerepekhez való alkalmazko-</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájé- kozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkul- túra, vizuális kommu- nikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Földrajz:</i> néprajzi táj- egységek.</p> <p><i>Ének-zene:</i> zenei stílu- sok, ritmika.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, erő, energia.</p>

<p>dást segítő játékok). 1-1 elleni játékhelyzetek (támadó, védő) kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma) pontszerző kisjátékokban. Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok.</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése. Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, forgástechnika, táncrend, dinamikus és statikus célfelületek.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.</p>

Az Önvédelem és küzdősportok évi alapóraszámja a

9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelem és küzdősportok</p>	<p>Évi óra- keret 15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket. A tanári irányítást követve, a</p>	

	mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütések, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.
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. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p style="text-align: center;">MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló 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.</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlása: a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, egyéni, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldásokkal. Egyszerű húzások, tolások, ütések, rúgások, védekezések, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása. Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok.</p> <p><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkal-</p>	<p><i>Történelem:</i> keleti kultúra, egyetemes sporttörténet, ókori és újkori olimpiák</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>mazása a küzdőfeladatokban. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><i>Dzsúdó</i></p> <p>A dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra, tompítások. Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, dulakodás, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöpítés.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>

Az Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszám

a 9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</p>	<p>Évi óra- keret 15 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább három választott sportági mozgással élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenálló képességének erősítése a szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok: labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, sielés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark. A sielés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p>Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. Technikai elemek: alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, fonák adogatás, nyesés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, pörgetés.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p>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 erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alaptechnikák. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókinccs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Technikai elemek: ütéstechika, ütészepertoár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic -walking, diagonál lépés, rekreáció, egészségvédő hatás, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, egyensúlyérzék, bátorság, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

11 - 12 . évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosul a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszereit felhasználva az egészséget értéként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;

- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 11–12. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 310 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámjai:

	11. évfolyam	12. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	27	20
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	15
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	18	15
Sportjátékok	60	52
Testnevelési és népi játékok	17	14
Önvédelmi és küzdősportok	15	12
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	15	12
Úszás	0	0
Összesen:	170	140

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszámja

a 11. évfolyamon 27 óra, a 12. évfolyamon 20 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi órákeret 27 + 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	

	<p>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 egészségre. A fájdalmak tűrése (izomláz, oxigénadósság, anaerob körülmények, savasodás).</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG	
<p><i>Bemelegítés</i> szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, pulzus megnyugvás). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességekre.</p> <p>A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés 4–6 feladattal.</p> <p>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly</p>	<p><i>Biológia:</i> főbb izomcsoportok ismerete, izmok, ízületek mozgékonyága, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások, gerincvédelem.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatásellenhatás törvénye.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása. 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése önállóan, bemutatása a társaknak.</p> <p><i>Alakzatok</i> (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.</p> <p>Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek, függeszkedés 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé.</p> <p><i>Prevenció</i></p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása. A mindennapi stressz ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása.</p> <p>Zenés bemelegítés összeállítása önállóan. A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek).</p> <p>Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p><i>Relaxációs technikák tudatos alkalmazása (jóga).</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus, tempó.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.</p>

Megjegyzés	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.</p>
-------------------	--

*Az **atlétikai jellegű feladatmegoldások** évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 + 15 óra
Előzetes tudás	<p>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, hármas lépés. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. A futó-, ugró-, és dobó technikák tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és a mozgáskészség-, illetve mozgásképesség fejlesztésben. Ezen ismeretek tudatosítása az egészségfejlesztésben.</p> <p>Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében. Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel. Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése. A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével.</p> <p>Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–40 m távolságra. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versenyek rövid- és középtávon ismétléssel. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajttechnikákkal.</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése (váltózóna). Váltóversenyek felső botátadással, induló jelhez igazodva, minél kisebb sebesség veszteséssel.</p> <p>Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.</p> <p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások:</p> <p>A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával. Ugróiskolagyakorlatok, a mozgásképeség és készség fejlesztése.</p> <p>Magasugró versenyek szabadon választott technikával. Versenyszerű ugrások eredményre. Hármásugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismertet.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A tanult technika végrehajtása 9-11 lépéses íven történő nekifutással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Távolugró versenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugró versenyek egyéni nekifutással.</p> <p>Dobások:</p> <p>A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő vagy vető mozdulattal.</p> <p>Hajító, lökő vagy vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel.</p> <p>Kislabdahajtás versenyszerűen távolságra 5-7-9 lépéses nekifutással. Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális sebesség, maximális sebesség, gyorsulás, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzőmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakor-</p>

	lat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	Évi órakeret 18 + 15 óra
Előzetes tudás	Önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag technikai elemeinek helyes végrehajtása. Sportági alapismeretek. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készség szintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>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.</p> <p><i>Torna:</i> Cél és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása.</p> <p>Elemek: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások (előre és hátra), kézátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése – differenciáltan. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése.</p> <p>A térbeli tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése. A segítségadás készségi szintű alkalmazása. A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás. A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok).</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal.</p> <p>Fellendülés kézállásba (segítségadással), a kézállás megtartása 2-3 mp-ig. Kézátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Fejenátfordulás és tarkóbillenés segítséggel. Repülő gurulóátfordulás (fiúk) néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás, spárga, vetődések, átguggolások, átterpesztések végrehajtásának töké-</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

letesítése. Összefüggő talajgyakorlat nemre jellemző összekötő elemekkel.

Ugrószekevény:

A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással. Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés. Fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás.

Lányoknak:

Gerenda:

Érintőjárás, hármal lépés fordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Járások előre, hátra, oldalra különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Fordulatok állásban, guggolásban. Tarkóállási kísérletek segítségével. Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.

Fiúknak:

Gyűrű:

Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás.

Ritmikus gimnasztika (választható):

A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása.

Testtechnikai elemek elsajátítása: Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármal lépés, ördögugrás, özugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szerkezeti elemek megismerése, elsajátítása: Kötél: áthajtások, lendí-

Ének-zene: ritmus és tempó.

<p>tések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható):</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, fejlesztése. Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása. Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kanyarlati ugrás, alugrás, alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók a ritmikus és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket beépíthetnek a betegséjük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok tervezésekor.</p>

A Sportjátékok évi alapóraszama

a 11. évfolyamon 60 óra, a 12. évfolyamon 52 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Évi órakeret 60 + 52 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok</p>	

	erősítése. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett. A nagyobb létszámú (5-7 fő/capat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához. A játékhelyzetnek megfelelő 1:1, 2:1, 2:2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása. Sportjáték előkészítő kisjátékai- ban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása.</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása.</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása. Önálló tanuló szabályalkotás tanári segítséggel. Játékvezetés gyakorlása.</p>	
	Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i></p> <p>A labda nélkül végzett mozgások gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használata, továbbfejlesztése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sport-</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>játék technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kido-bós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek szabályismerettel.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (alacsony gát, bója, koordinációs létra, tömöttlabda, karika, zsámoly, tornapad). A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése. Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>	
<p>Kosárlabda</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás irányváltásokkal. Lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések készségi szintű alkalmazása.</p> <p>A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása az egymás elleni játékokban. Elzárás-leválás gyakorlása 2:1, 2:2, 3:3 elleni helyzetekben.</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak végrehajtása növekvő mozgássebességgel. Egy- és kétütemű megállás, tempódobási kísérletek, alkalmazása játékokban. Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során.</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban. Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása.</p> <p>A tanulói kreativitásra épülő, a szabályok betartásával történő játék.</p> <p>Labdarúgás</p> <p>A labda nélküli technikai elemek tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, átadások és átvételek gyakorlása lábbal, mellkassal és fejjel. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával,</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, <i>gravitáció.</i></p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben. A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során. A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva.</p> <p>Röplabda</p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, a felső egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A leütés alaptechnikájának elsajátítása.</p> <p>Játéksituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés leütő mozdulattal, felugrással).</p> <p>Nyitásfogadás, nyitásfogadás bejátszása a hálónál álló feladóhoz. Sáncolás, egyes és kettes sánc. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállításának és forgásszabályának ismerete, önálló és tudatos alkalmazása. A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony gyakorlása az eredményes játék érdekében. Kooperativitás és versengés, szabályismeret bővítése, játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, támadó és védekező stratégia, pozíciós játék, tempó dobás, mezőnyjáték (mélységi mozgás).</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

*A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 17 óra, a 12. évfolyamon 14 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Évi órake- ret 17 + 14 óra
Előzetes tudás	Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség, szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából. A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>testnevelési játékok</i>.</p> <p>A labda nélkül végzett mozgások. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, küzdések váll-váll érintéssel.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés: kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. A mozgástanulást segítő eszközök használata.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok változtatása, esélykiegyenlítő játékok, differenciálás, fordított eredményszámítás. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.</p> <p>A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi-</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Földrajz:</i> néprajzi tájegységek.</p>

<p>szerekkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyéni- leg, párban és csoportokban. Az egyszerű és összetett sportági tech- nikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sor- versenyek). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kú- szásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sor- versenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemeire épülő egyéni, páros, csoportos versengő játékok (támadó és védő szerep). A védekezés és támadás hatékonyágát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása. Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban.</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóver- senyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyéni- leg és párban. A forgás és forgatás módjaitak megismerése. Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivi- telezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p><i>Ének-zene: zenei stílu- sok, ritmika.</i></p> <p><i>Fizika: mozgások, ütközések, erő, ener- gia.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, táma- dási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, szabályköve- tő magatartás, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfe- lületek, besegítés, kreatív játék, játékkalkotás</p>

Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.
------------	--

Az Önvédelem és küzdősportok évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos alaptechnikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva. Konfliktuskerülő magatartás kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag differenciáltan, azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. <i>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</i>		<i>Történelem:</i> keleti kultúra, ókori és újkori olimpiák. <i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek,

<p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása.</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása. Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása. Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás készség szintű elsajátítása. A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése.</p> <p><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban.</p> <p><i>Dzsúdó</i></p> <p>Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyellemmel. Dzsúdógurulás, csúsztatott esés (állásból) alaptechnikájának készségszintű elsajátítása mindkét irányba, előre és hátra. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p>	<p>testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, csúsztatott esés, páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, dulakodás, kitolás, kihúzás, szabadulás.</p>

Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószerv-rendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.
-------------------	---

Az Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.	
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. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására. A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása. A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához. Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben. Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok; labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, síelés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark, golf.</p> <p>A síelés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, nyesés, pörgetés, alapszervák.</p> <p>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.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> 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 erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alaptechnikák.</p> <p>Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Technikai elemek:</i> ütéstechnika, ütészpertoireár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása. A tollaslabda játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása: felemelt fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően. A floorball játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, Nordic -walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

Tankönyv jegyzék:

Maxin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana (3. javított és bővített kiadás), (Dialóg Campus Kiadó)

Rétsági Erzsébet (2016): Kézikönyv a testnevelés tanításához, 5-8. osztályok részére (Dialóg Campus Kiadó)

Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája (Dialóg Campus Kiadó)

Köntös Zoltánné, Tóth Andrea, Dr. Reigl Mariann (2018): Hogyan csináljam? (Kétszintű testnevelés érettségi) Negyedik bővített, javított kiadás.

Székely Márta (2017): Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből (közép és emelt szinten) – A 2017-től érvényes érettségi követelményrendszer alapján. (Maxim Kiadó)

Érettségi vizsgakövetelmények

Részletes érettségi vizsgakövetelmények testnevelésből:

Középszint és emelt szint (elméleti és gyakorlati ismeretek):

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/erettsegi/vizsgakovetelmenyek2017/testnevelés_vk.pdf (letöltés ideje: 2020. 06. 25.)

ÖT ÉVFOLYAMOS képzés, NYELVI ELŐKÉSZÍTŐ - TEHETSÉGGONDOZÓ tagozat

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszköztárának felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásfor-

máit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is

hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fej-

lesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásaként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az *önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik*, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképeség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az *értékelés alapja* a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben *a tanuló önmagához mért fejlődése*, ami *egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások* (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az *érzelmi-akarati tényezők* is. A minősítésbe beszámítható a *tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység*, valamint a *különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás*. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

9. előkészítő – 9-10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlett-

ségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széles körű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;

- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 9–10. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámjai:

Évi órakeret elosztása

	9. évfolyam	10. évfolyam	10. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	27	27	27
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	18	18
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	18	18	18
Sportjátékok	60	60	60
Testnevelési és népi játékok	17	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	15	15	15
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	15	15	15
Úszás	0	0	0
Összesen:	170	170	170

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

9. előkészítő -9 - 10. évfolyam

*A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszám a
9. évfolyamon 27 óra, a 10. évfolyamon 27 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi órakeret 27óra
Előzetes tudás	Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.	

	<p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>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 egészségre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (izomláz, oxigénadósság: anaerob körülmények, savasodás).</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. Monotónia tűrés fejlesztése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</i></p> <p>Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések stb. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportág-specifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességre. A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (al-</p>	<p><i>Biológia:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek</p>

<p>ternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása.</p> <p><i>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok</i> tervezése segítségével.</p> <p><i>Alakzatok</i> (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.</p> <p>Mászókulcsolással mászás 2–4 m magasságig (lányok), felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek.</p> <p><i>Prevenció</i></p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok végrehajtása.</p> <p>A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek).</p> <p>Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p><i>Relaxációs</i> technikák tudatos alkalmazása (jóga). A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása. Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel.</p>	<p>működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

Az Atlétikai jellegű feladatmegoldások évi alapóraszámja a

9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 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 technika. Kislabdahajtás beszökkenéssel, hármas lépés. 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 a futó-, ugró-, és dobó technikákban. Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása.	

	<p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel.</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése egyenes vonalon, íveken és irányváltással.</p> <p>Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajt technikákkal.</p> <p>Váltóversenyek alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltózóna segítséggel történő kialakítása. Folyamatos futások 8-10 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><i>Évfolyam váltófutás: 1956 m-es emlékváltó.</i></p> <p>Ugrások:</p> <p>Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből. Az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának kialakítása, javítása. Indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4, 1-3 lépésritmussal, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve. Egy- és háromlépéses sorozat elugrások. Váltott lábú elugrások. Szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Fizika:</i> súlypont, vektorok, forgási sebesség</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismertet.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>

és páros lábon. Átlépő és flop technika kialakítása helyből és nekifutással. Magasugró versenyek szabadon választott technikával.

Távolugrás guggoló és lépő technika kialakítása, dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással. Kihúzatás, ismerkedés a hármásugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8 m-re kijelölt sávból.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutással. 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. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások:

A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

A sportági technika gyakorlása

A lekészítés és a beszökkenés technikájának ismerete. Célba és távolságra dobások hajító, lökő és/vagy vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses lépésritmussal. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. Tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező.

<p>Hajító, lökő, vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel.</p> <p>Kislabdahajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával. Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális sebesség, maximális sebesség, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

évi alapóraszám a 9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.

Tematikai egység/	Torna jellegű feladatmegoldások	Évi órake-
-------------------	---------------------------------	------------

Fejlesztési cél	Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	ret 18 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag biztonságos mozgatása. A segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Alapismeretek a sportágak versenyrendszeréről. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika vagy aerobik mozgásformákat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérének biztosítása. 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 tétele. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása. Elemek: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérleg, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban (differenciáltan).</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejállásba (segítséggel, segítségadás nélkül). Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézál-lásba segítségadással, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig. Kézenátfordu-</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, vektorok, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyér-zékelés, izomérzékelés,</p>

<p>lás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárta kísérletek végrehajtásának tökéletesítése, nyújtás. Vetődések, átguggolások.</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása. Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel.</p> <p>Ugrószekevény:</p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással. Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés. Hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás (fiúk).</p> <p>Lányoknak:</p> <p>Gerenda:</p> <p>Járások előre (érintő- és keringőjárás), hátra, oldalra, utánlépések, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Hinta- és hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Fordulatok állásban, guggolásban. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Fiúknak:</p> <p>Gyűrű:</p> <p>Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lendületvétel, homorított leugrás.</p>	<p>elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókinés bővítése, sportági szaknyelv megismerése.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is).</p>
<p>Ritmikus gimnasztika (választható):</p> <p>A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása. Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható):</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, továbbfejlesztése. Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása. Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással. Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére. Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>kézenátfordulás oldalt, emelés fejállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kanyarlati ugrás, alugrás, laza kötél tartás, tempo, ritmus, lépéskombináció, lépés, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>

*A Sportjátékok évi alapóraszama a
9. évfolyamon 60 óra, a 10. évfolyamon 60 óra.*

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p style="text-align: center;">Sportjátékok</p>	<p style="text-align: center;">Évi órakeret 60 óra</p>
---	--	---

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a megismert technikai és taktikai elemeket. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, szabálykövető magatartás.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások, vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, felugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző- és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játé-</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció, analízis, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is). <i>Idegen nyelv:</i> szókincs bővítése, sportági</p>

<p>kok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismere- reték mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata. A vá- lasztott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, töké- letesítése, alkalmazása új variációkban, játékhelyzetben.</p>	<p>szaknyelv megismeré- se.</p>
<p>Kosárlabda</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltá- sokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – kész- ségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A támadó labdatechnikai elemek (labdavezetés, labdaáthúzások, labdával törté- nő irányváltoztatások), különböző dobásmódok (helyben és elrugasz- kodással páros illetve egylábbról), átadások (egy és kétkéz- zettel) játékhelyzetnek megfelelő sebességgel történő végrehajtása. A mély és magas labdavezetés egyszerű formában. Rövid- és hosszúindulás. Egy- és kétütemű megállás, sarkazás. A tanult labdatechnikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben.</p> <p>Emberelőnyös és létszáma- azonos helyzetekben gyorsindulások, lero- hanások kosárra dobással befejezve. Fektetett dobás gyakorlása pas- szív vagy aktív védő játékos segítségével. A játékban történő szabály- talanságok felismerése, a fair play alkalmazása.</p> <p>Labdarúgás</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapszabályok – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfe- lelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mell- kassal, fejjel) alkalmazása játékhelyzetben. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, moz- gásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben. A területvéde- kezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban. A ka- pusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, gyor- sulás, energia, gravitá- ció.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folya- matok.</p>

<p>Röplabda</p> <p>A kosárárintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játék-helyzetekben. A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre. Játékszituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés). Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárárintéssel. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállításának ismerete. Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok. A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében. 3:3 és 4:4 elleni játék könnyített és fokozatosan bővülő szabályokkal. Kooperativitás és versengés, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, alsó és felső egyenes nyitás, sáncolás, helytartás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, mélységi mozgás, 3-as vonal.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszámja

9. évfolyamon 17 óra, a 10. évfolyamon 17 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Testnevelési és népi játékok</p>	<p>Évi órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség,</p>	

	szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése.</p> <p>A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. A különböző testnevelési játékok bal-eset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>testnevelési játékok</i>.</p> <p>A reakcióidő optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése. Labdás ügyességfejlesztés. Kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző- és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás.</p> <p>A sportjátékok előkészítése: stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékokkal.</p> <p>A változó méretű játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.</p> <p>A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi-szerekkel történő mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Földrajz:</i> néprajzi tájegységek.</p> <p><i>Ének-zene:</i> zenei stílusok, ritmika.</p>

<p>csoporthoz tartozókban.</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek).</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése: kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyek, futó- és fogójátékok.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemekre épülő: egyéni, páros, csoportos versengő játékok (támadó és védő szerepekhez való alkalmazkodást segítő játékok). 1-1 elleni játékhelyzetek (támadó, védő) kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma) pontszerző kisjátékokban. Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok.</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése. Az erdélyi dialektus táncjai, táncművelés. Táncalkalmak, táncrend, a táncművelés szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, erő, energia.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, forgástechnika, táncrend, dinamikus és statikus célfelületek.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.</p>

Az **Önvédelem és küzdősportok** évi alapóraszám a
9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket. A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.	
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. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló 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.</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlása: a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő, egyéni, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldá-</p>		<p><i>Történelem:</i> keleti kultúra, egyetemes sporttörténet, ókori és újkori olimpiák</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatás-</p>

<p>sokkal. Egyszerű húzások, tolások, ütések, rúgások, védekezések, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása. Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok.</p> <p><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><i>Dzsúdó</i></p> <p>A dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra, tompítások. Eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p>	<p>ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, dulakodás, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>

Az **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszám**

a 9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább három választott sportági mozgással élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenálló képességének erősítése a szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok: labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, sielés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark. A sielés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p>Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. Technikai elemek: alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, fonák adogatás, nyesés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, pörgetés.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p>Technikai elemek: A Nordic-walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális</p>

<p>bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alaptechnikák. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p> <p>Technikai elemek: ütéstechika, ütészepertoár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően.</p>	<p>kommunikáció.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic -walking, diagonál lépés, rekreáció, egészségvédő hatás, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, egyensúlyérzék, bátorság, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

11 - 12. évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóban a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóban tudatosul a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszereit felhasználva az egészséget értékként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 11–12. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 310 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámjai:

	11. évfolyam	12. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	27	20
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	15
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	18	15
Sportjátékok	60	52
Testnevelési és népi játékok	17	14
Önvédelmi és küzdősportok	15	12
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	15	12
Úszás	0	0
Összesen:	170	140

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszámja

a 11. évfolyamon 27 óra, a 12. évfolyamon 20 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi órákeret 27
--	--	------------------------

		+ 20 óra
Előzetes tudás	<p>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 egészségre. A fájdalmak tűrése (izomláz, oxigénadósság, anaerob körülmények, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</i></p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, pulzus megnyugvás). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességekre. A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. A főbb izomcsoportok izolált</p>		<p><i>Biológia:</i> főbb izomcsoportok ismerete, izmok, ízületek mozgékonyasága, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások, gerincvédelem..</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatásellenhatás törvénye.</p>

hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés 4–6 feladattal.

Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása. 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése önállóan, bemutatása a társaknak.

Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.

Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek, függeszkedés 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé.

Prevenció

Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.

A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása. A mindennapi stressz ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása.

Zenés bemelegítés összeállítása önállóan. A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek). Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.

Relaxációs technikák tudatos alkalmazása (jóga).

Vizuális kultúra: környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Ének-zene: ritmus, tempó.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

*Az atlétikai jellegű feladatmegoldások évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 + 15 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 beszőkkenéssel, hármas lépés. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. A futó-, ugró-, és dobó technikák tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és a mozgáskészség-, illetve mozgásképeség fejlesztésben. Ezen ismeretek tudatosítása az egészségfejlesztésben. Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében. Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját ered-	

	<p>ményekkel. Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése. A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével.</p> <p>Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–40 m távolságra. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versenyek rövid- és középtávon ismétléssel. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajttechnikákkal.</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése (váltózóna). Váltóversenyek felső botátadással, induló jelhez igazodva, minél kisebb sebesség veszteséssel.</p> <p>Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.</p> <p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások:</p> <p>A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával. Ugróiskola-</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismert.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>gyakorlatok, a mozgásképeség és készség fejlesztése.</p> <p>Magasugró versenyek szabadon választott technikával. Versenyszerű ugrások eredményre. Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A tanult technika végrehajtása 9-11 lépéses íven történő nekifutással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Távolugró versenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugró versenyek egyéni nekifutással.</p> <p>Dobások:</p> <p>A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő vagy vető mozdulattal.</p> <p>Hajító, lökő vagy vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel.</p> <p>Kislabdahajtás versenyszerűen távolságra 5-7-9 lépéses nekifutással. Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális</p>

	sebesség, maximális sebesség, gyorsulás, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	Évi órakeret 18 + 15 óra
Előzetes tudás	Önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag technikai elemeknek helyes végrehajtása. Sportági alapismeretek. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési	A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. A torna, ritmi-	

<p>céljai</p>	<p>kus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>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.</p> <p><i>Torna:</i> Cél és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása.</p> <p>Elemek: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások (előre és hátra), kéz4enátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése – differenciáltan. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése.</p> <p>A térbeli tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése. A segítségadás készségszintű alkalmazása. A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás. A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok).</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

Fellendülés kézállásba (segítségadással), a kézállás megtartása 2-3 mp-ig. Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Fejenátfordulás és tarkóbillenés segítséggel. Repülő gurulóátfordulás (fiúk) néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás, spárga, vetődések, átguggolások, átterpesztések végrehajtásának tökéletesítése. Összefüggő talajgyakorlat nemre jellemző összekötő elemekkel.

Ugrószekevény:

A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással. Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés. Fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás.

Lányoknak:

Gerenda:

Érintőjárás, hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás.

Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Járások előre, hátra, oldalra különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Fordulatok állásban, guggolásban.

Tarkóállási kísérletek segítséggel. Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.

Fiúknak:

Gyűrű:

Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás.

Ritmikus gimnasztika (választható):

A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása.

Ének-zene: ritmus és tempó.

<p>Testtechnikai elemek elsajátítása: Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, özugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szerzetchnikai elemek megismerése, elsajátítása: Kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható):</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, fejlesztése. Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása. Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kanyarlati ugrás, alugrás, alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók a ritmikus és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket beépíthetnek a betegséjük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok tervezésekor.</p>

A Sportjátékok évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 60 óra, a 12. évfolyamon 52 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Évi órake- ret 60 + 52 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 erősítése. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett. A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához. A játékhelyzetnek megfelelő 1:1, 2:1, 2:2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása. Sportjáték előkészítő kisjátékai- ban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásá- ban a kooperatív elemek alkalmazása.</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formái- nak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalm- zása, gyakorlása.</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondol- kodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása. Önálló tanu- lói szabályalkotás tanári segítséggel. Játékvezetés gyakorlása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és test- nevelési játékok.</i></p> <p>A labda nélkül végzett mozgások gyakorlási hatékonyságának, játék-</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájé- kozódás.</p>

<p>ban való eredményes használata, továbbfejlesztése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kido-bós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek szabályismerettel.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (alacsony gát, bója, koordinációs létra, tömörtlabda, karika, zsámoly, tornapad). A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése. Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kosárlabda</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás irányváltásokkal. Lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések készségszintű alkalmazása.</p> <p>A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása az egymás elleni játékban. Elzárás-leválás gyakorlása 2:1, 2:2, 3:3 elleni helyzetekben.</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak végrehajtása növekvő mozgássebességgel. Egy- és kétütemű megállás, tempódobási kísérletek, alkalmazása játékban. Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során.</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban. Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>A tanulói kreativitásra épülő, a szabályok betartásával történő játék.</p> <p>Labdarúgás</p> <p>A labda nélküli technikai elemek tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, átadások és átvételek gyakorlása lábbal, mellkassal és fejjel. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben. A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során. A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva.</p> <p>Röplabda</p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, a felső egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A leütés alaptechnikájának elsajátítása.</p> <p>Játéksituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés leütő mozdulattal, felugrással).</p> <p>Nyitásfogadás, nyitásfogadás bejátszása a hálónál álló feladóhoz. Sáncolás, egyes és kettes sánc. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállításának és forgásszabályának ismerete, önálló és tudatos alkalmazása. A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony gyakorlása az eredményes játék érdekében. Kooperativitás és versengés, szabályismeret bővítése, játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, támadó és védekező stratégia, pozíciós játék, tempó dobás, mezőnyjáték (mélységi mozgás).</p>

Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.
-------------------	--

*A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 17 óra, a 12. évfolyamon 14 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Évi órake- ret 17 + 14 óra
Előzetes tudás	Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség, szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából. A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>testnevelési játékok</i> . A labda nélkül végzett mozgások. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, küzdések váll-váll érintéssel.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkul-

<p>Labdás ügyességfejlesztés: kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. A mozgástanulást segítő eszközök használata.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok változtatása, esélykiegyenlítő játékok, differenciálás, fordított eredményszámítás. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi-szerekkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban. Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemeire épülő egyéni, páros, csoportos versengő játékok (támadó és védő szerep). A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása. Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban.</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése. Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p>túra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv: szókinccs fejlesztése.</i></p> <p><i>Földrajz: néprajzi tájegységek.</i></p> <p><i>Ének-zene: zenei stílusok, ritmika.</i></p> <p><i>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</i></p>
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, szabálykövető magatartás, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfeületek, besegítés, kreatív játék, játékalkotás
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.

*Az **Önvédelem és küzdősportok** évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdoval kapcsolatos alaptechnikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva. Konfliktuskerülő magatartás kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag differenciáltan, azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló vég-		<i>Történelem:</i> keleti kultúra, ókori és újkori olimpiák.

rehajtása. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása.

Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása. Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása. Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás készség szintű elsajátítása. A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése.

Grundbirkózás

Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban.

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. Dzsúdógurulás, csúsztatott esés (állásból) alaptechnikájának készségszintű elsajátítása mindkét irányba, előre és hátra. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatá-

Biológia: izmok, ízületek mozgékonyága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Etika: a másik ember tiszteletben tartása.

sa a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, csúsztatott esés, páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, dulakodás, kitolás, kihúzás, szabadulás.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

*Az Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. 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. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására. A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása. A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához. Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben. Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok; labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, sielés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark, golf.</p> <p>A sielés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nye-</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> kör-</p>

<p>sett adogatás, nyesés, pörgetés, alapszervák.</p> <p>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.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> 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 erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alapttechnikák.</p> <p>Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alapttechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> ütéstechika, ütészepertoár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása. A tollaslabda játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása: felemelt fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhehelyzettől függően. A floorball játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p>	<p>nyezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
--	--

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, Nordic -walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

Tankönyv jegyzék:

Maxin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana (3. javított és bővített kiadás), (Dialóg Campus Kiadó)

Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája (Dialóg Campus Kiadó)

Köntös Zoltánné, Tóth Andrea, Dr. Reigl Mariann (2018): Hogyan csináljam? (Kétszintű testnevelés érettségi) Negyedik bővített, javított kiadás.

Székely Márta (2017): Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből (közép és emelt szinten) – A 2017-től érvényes érettségi követelményrendszer alapján. (Maxim Kiadó)

Részletes érettségi vizsgakövetelmények testnevelésből:

Középszint és emelt szint (elméleti és gyakorlati ismeretek):

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/erttsegi/vizsgakovetelmenyek2017/testnevelés_vk.pdf (letöltés ideje: 2020. 06. 25.)

NÉGY ÉVFOLYAMOS képzés

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközközpontú felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a

természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri, és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-életteni eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló probléma-

megoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az *önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés”* témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az *értékelés alapja* a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben *a tanuló önmagához mért fejlődése*, ami *egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások* (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az *érzelmi-akarati tényezők* is. A minősítésbe beszámítható *a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység*, valamint a *különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás*. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a lányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széles körű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 9–10. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámjai:

Évi órakeret elosztása

	9. évfolyam	10. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	27	27
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	18
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	18	18
Sportjátékok	60	60
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	15	15
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	15	15
Úszás	0	0
Összesen:	170	170

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

9 - 10. évfolyam

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszám a

9. évfolyamon 27 óra, a 10. évfolyamon 27 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi órakeret 27óra
Előzetes tudás	Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.	

	<p>Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>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 egészségre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (izomláz, oxigénadósság: anaerob körülmények, savasodás).</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. Monotónia tűrés fejlesztése.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</i></p> <p>Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések stb. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességre. A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p>	<p><i>Biológia:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása.</p> <p><i>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszser-gyakorlatok tervezése segítségével.</i></p> <p><i>Alakzatok</i> (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.</p> <p>Mászókulcsolással mászás 2–4 m magasságig (lányok), felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek.</p> <p><i>Prevenció</i></p> <p>Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszser- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok végrehajtása.</p> <p>A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek).</p> <p>Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p><i>Relaxációs technikák</i> tudatos alkalmazása (jóga). A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása. Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel.</p>	<p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

Az Atlétikai jellegű feladatmegoldások évi alapóraszámja a

9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 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 technika. Kislabdahajtás beszökkenéssel, hármas lépés. 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 a futó-, ugró-, és dobó technikákban. Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása.	

	<p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel.</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése egyenes vonalon, íveken és irányváltással.</p> <p>Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajt technikákkal.</p> <p>Váltóversenyek alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltózóna segítséggel történő kialakítása. Folyamatos futások 8-10 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><i>Évfolyam váltófutás: 1956 m-es emlékváltó.</i></p> <p>Ugrások:</p> <p>Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből. Az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának kialakítása, javítása. Indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4, 1-3 lépésritmussal, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve. Egy- és háromlépéses sorozat elugrások. Váltott lábú elugrások. Szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Fizika:</i> súlypont, vektorok, forgási sebesség</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismertet.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése</p>

és páros lábon. Átlépő és flop technika kialakítása helyből és nekifutással. Magasugró versenyek szabadon választott technikával.

Távolugrás guggoló és lépő technika kialakítása, dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással. Kihúzatás, ismerkedés a hármásugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8 m-re kijelölt sávból.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutással. 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. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások:

A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

A sportági technika gyakorlása

A lekészítés és a beszökkenés technikájának ismerete. Célba és távolságra dobások hajító, lökő és/vagy vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses lépésritmussal. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. Tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező.

<p>Hajító, lökő, vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel.</p> <p>Kislabdahajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával. Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális sebesség, maximális sebesség, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

évi alapóraszám a 9. évfolyamon 18 óra, a 10. évfolyamon 18 óra.

Tematikai egység/	Torna jellegű feladatmegoldások	Évi órake-
-------------------	---------------------------------	------------

Fejlesztési cél	Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	ret 18 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag biztonságos mozgatása. A segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Alapismeretek a sportágak versenyrendszeréről. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika vagy aerobik mozgásformákat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. 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 tétele. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása. Elemek: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérleg, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban (differenciáltan).</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejállásba (segítséggel, segítségadás nélkül). Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézál-lásba segítségadással, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig. Kézenátfordu-</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, vektorok, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyér-zékelés, izomérzékelés,</p>

<p>lás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárta kísérletek végrehajtásának tökéletesítése, nyújtás. Vetődések, átguggolások.</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása. Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel.</p> <p>Ugrószekevény:</p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással. Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés. Hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás (fiúk).</p> <p>Lányoknak:</p> <p>Gerenda:</p> <p>Járások előre (érintő- és keringőjárás), hátra, oldalra, utánlépések, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Hinta- és hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Fordulatok állásban, guggolásban. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Fiúknak:</p> <p>Gyűrű:</p> <p>Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lendületvétél, homorított leugrás.</p>	<p>elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókinés bővítése, sportági szaknyelv megismerése.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> analízáló, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is).</p>
<p>Ritmikus gimnasztika (választható):</p> <p>A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása. Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások. Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható):</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, továbbfejlesztése. Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása. Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással. Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére. Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>kézenátfordulás oldalt, emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kannyarlati ugrás, alugrás, laza kötél tartás, tempo, ritmus, lépéskombináció, lépés, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>

*A Sportjátékok évi alapóraszama a
9. évfolyamon 60 óra, a 10. évfolyamon 60 óra.*

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p style="text-align: center;">Sportjátékok</p>	<p style="text-align: center;">Évi órakeret 60 óra</p>
---	--	---

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a megismert technikai és taktikai elemeket. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, szabálykövető magatartás.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások, vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, felugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játé-</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció, analízis, szintetizáló, algoritmizáló gondolkodás fejlesztése, webes és mobilkommunikációs eszközök használata (saját eszközhasználat is). <i>Idegen nyelv:</i> szókincs bővítése, sportági</p>

<p>kok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismere- reték mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata. A vá- lasztott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, töké- letesítése, alkalmazása új variációkban, játékhelyzetben.</p>	<p>szaknyelv megismeré- se.</p>
<p>Kosárlabda</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltá- sokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – kész- ség szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A támadó labdatechnikai elemek (labdavezetés, labdaáthúzások, labdával törté- nő irányváltatások), különböző dobásmódok (helyben és elrugasz- kodással páros illetve egylábbról), átadások (egy és kétkéz- vel) játékhelyzetnek megfelelő sebességgel történő végrehajtása. A mély és magas labdavezetés egyszerű formában. Rövid- és hosszúindulás. Egy- és kétütemű megállás, sarkazás. A tanult labdatechnikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben.</p> <p>Emberelőnyös és létszáma- azonos helyzetekben gyorsindulások, lero- hanások kosárra dobással befejezve. Fektetett dobás gyakorlása pas- szív vagy aktív védő játékos segítségével. A játékban történő szabály- talanságok felismerése, a fair play alkalmazása.</p> <p>Labdarúgás</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltatások, támadó és védő alapszabályok – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfe- lelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mell- kassal, fejjel) alkalmazása játékhelyzetben. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, moz- gásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben. A területvéde- kezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban. A ka- pusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, gyor- sulás, energia, gravitá- ció.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folya- matok.</p>

<p>Röplabda</p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játék-helyzetekben. A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre. Játékszituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés). Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállításának ismerete. Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok. A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében. 3:3 és 4:4 elleni játék könnyített és fokozatosan bővülő szabályokkal. Kooperativitás és versengés, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, alsó és felső egyenes nyitás, sáncolás, helytartás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatabontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, mélységi mozgás, 3-as vonal.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszama a

9. évfolyamon 17 óra, a 10. évfolyamon 17 óra.

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Testnevelési és népi játékok</p>	<p>Évi órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség,</p>	

	szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése.</p> <p>A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. A különböző testnevelési játékok bal-eset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>testnevelési játékok</i>.</p> <p>A reakcióidő optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése. Labdás ügyességfejlesztés. Kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás.</p> <p>A sportjátékok előkészítése: stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékokkal.</p> <p>A változó méretű játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.</p> <p>A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi-szerekkel történő mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Földrajz:</i> néprajzi tájegységek.</p> <p><i>Ének-zene:</i> zenei stílusok, ritmika.</p>

<p>csoporthoz tartozókban.</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek).</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése: kúszások, mászások, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyek, futó- és fogójátékok.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemekre épülő: egyéni, páros, csoportos versengő játékok (támadó és védő szerepekhez való alkalmazkodást segítő játékok). 1-1 elleni játékhelyzetek (támadó, védő) kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma) pontszerző kisjátékokban. Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok.</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése. Az erdélyi dialektus táncai, táncművelés. Táncalkalmak, táncrend, a táncművelés szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p><i>Fizika: mozgások, erő, energia.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, forgástechnika, táncrend, dinamikus és statikus célfelületek.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.</p>

Az **Önvédelem és küzdősportok** évi alapóraszám a
9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket. A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.	
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. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló 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.</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlása: a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő, egyéni, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldá-</p>		<p><i>Történelem:</i> keleti kultúra, egyetemes sporttörténet, ókori és újkori olimpiák</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatás-</p>

<p>sokkal. Egyszerű húzások, tolások, ütések, rúgások, védekezések, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása. Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok.</p> <p><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><i>Dzsúdó</i></p> <p>A dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra, tompítások. Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p>	<p>ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, dulakodás, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>

Az **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszám**

a 9. évfolyamon 15 óra, a 10. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább három választott sportági mozgással élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenálló képességének erősítése a szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok: labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, sielés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark. A sielés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p>Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. Technikai elemek: alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, fonák adogatás, nyesés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, pörgetés.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p>Technikai elemek: A Nordic-walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális</p>

<p>bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alaptechnikák. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p> <p>Technikai elemek: ütéstechika, ütésrepertoár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhelyzettől függően.</p>	<p>kommunikáció.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic -walking, diagonál lépés, rekreáció, egészségvédő hatás, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, egyensúlyérzék, bátorság, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

11 - 12 . évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóban a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóban tudatosul a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszereit felhasználva az egészséget értékként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 11–12. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 310 óra

A témakörök áttekintő táblázata, óraszámjai:

	11. évfolyam	12. évfolyam
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	27	20
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	15
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	18	15
Sportjátékok	60	52
Testnevelési és népi játékok	17	14
Önvédelmi és küzdősportok	15	12
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	15	12
Úszás	0	0
Összesen:	170	140

Megjegyzés:

A helyi adottságok nem teszik lehetővé az úszás oktatását.

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

A Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 27 óra, a 12. évfolyamon 20 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Évi óra- keret 27 + 20 óra
Előzetes tudás	<p>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 egészségre. A fájdalmak tűrése (izomláz, oxigénadósság, anaerob körülmények, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés szerepe, felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Általános és speciális (célgyakorlatok) bemelegítés: futás, szökdelések, hajlítások, húzások, nyújtások, lendítések, körzések, emelések. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári segítséggel.</i></p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, pulzus megnyugvás). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Következtetés az egyéni motorikus képességekre. A NETFIT eredmények összehasonlító elemzése (egyéni fejlődés). Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzett-</p>		<p><i>Biológia:</i> főbb izomcsoportok ismerete, izmok, ízületek mozgékonyága, aerob és anaerob terhelés, gerincferdülés, gerincdeformitások, gerincvédelem..</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció, hatás-</p>

ség fejlesztése, megőrzése érdekében. A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés 4–6 feladattal.

Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly fenntartása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag. Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása. 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése önállóan, bemutatása a társaknak.

Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.

Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek, függeszkedés 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé.

Prevenció

Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása.

A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása. Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása. A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása. A mindennapi stressz ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása.

Zenés bemelegítés összeállítása önállóan. A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel (elsősegély nyújtási ismeretek).

Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.

Relaxációs technikák tudatos alkalmazása (jóga).

ellenhatás törvénye.

Vizuális kultúra: környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Ének-zene: ritmus, tempó.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem, légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézi-szergyakorlatok.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

*Az atlétikai jellegű feladatmegoldások évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Évi óra- keret 18 + 15 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 beszőkkenéssel, hármás lépés. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. A futó-, ugró-, és dobó technikák tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és a mozgáskészség-, illetve mozgásképeség fejlesztésben. Ezen ismeretek tudatosítása az egészségfejlesztésben. Az általános atlétikus képességek fejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében. Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját ered-	

	<p>ményekkel. Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok: térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás, dzsog és szkip. Futófeladatok: fokozó – és repülőfutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése. A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével.</p> <p>Rajtgyakorlatok (álló- és térdelőrajt) különböző testhelyzetekből 20–40 m távolságra. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versenyek rövid- és középtávon ismétléssel. Vágtafutások 60–100 m-en, a tanult rajttechnikákkal.</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése (váltózóna). Váltóversenyek felső botátadással, induló jelhez igazodva, minél kisebb sebesség veszteséssel.</p> <p>Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással. Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.</p> <p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások:</p> <p>A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával. Ugróiskola-</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismert.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>gyakorlatok, a mozgásképeség és készség fejlesztése.</p> <p>Magasugró versenyek szabadon választott technikával. Versenyszerű ugrások eredményre. Hármásugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A tanult technika végrehajtása 9-11 lépéses íven történő nekifutással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Távolugró versenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugró versenyek egyéni nekifutással.</p> <p>Dobások:</p> <p>A dobások balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő vagy vető mozdulattal.</p> <p>Hajító, lökő vagy vető mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel.</p> <p>Kislabdahajtás versenyszerűen távolságra 5-7-9 lépéses nekifutással. Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadozó versenyek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, lépésfrekvencia, irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás, optimális</p>

	sebesség, maximális sebesség, gyorsulás, súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus, álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

A Torna jellegű feladatmegoldások

Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) évi alapóraszám

a 11. évfolyamon 18 óra, a 12. évfolyamon 15 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	Évi órakeret 18 + 15 óra
Előzetes tudás	Önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél/szalag technikai elemeknek helyes végrehajtása. Sportági alapismeretek. A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési	A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. A torna, ritmi-	

<p>céljai</p>	<p>kus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>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.</p> <p><i>Torna:</i> Cél és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása.</p> <p>Elemek: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, gurulóátfordulások (előre és hátra), kéz4enátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése – differenciáltan. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése.</p> <p>A térbeli tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése. A segítségadás készségszintű alkalmazása. A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás. A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok).</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

<p>Fellendülés kézállásba (segítségadással), a kézállás megtartása 2-3 mp-ig. Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Fejenátfordulás és tarkóbillenés segítséggel. Repülő gurulóátfordulás (fiúk) néhány lépés nekifutásból. Híd, mérlegállás, spárga, vetődések, átguggolások, átterpesztések végrehajtásának tökéletesítése. Összefüggő talajgyakorlat nemre jellemző összekötő elemekkel.</p> <p>Ugrószekevény:</p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással. Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés. Fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás.</p> <p>Lányoknak:</p> <p>Gerenda:</p> <p>Érintőjárás, hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel, mérlegállás, járás guggolásban, támaszhelyzetben át fel- és leugrás.</p> <p>Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások. Járások előre, hátra, oldalra különböző kartartásokkal és karlendítésekkel. Fordulatok állásban, guggolásban.</p> <p>Tarkóállási kísérletek segítséggel. Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Fiúknak:</p> <p>Gyűrű:</p> <p>Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás.</p>	
<p>Ritmikus gimnasztika (választható):</p> <p>A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai. A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása. Egy választott szerrel három technikai elem készségi szintű elsajátítása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Testtechnikai elemek elsajátítása:</p> <p>Járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás. Forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben. Egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések. Hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok. Szerttechnikai elemek megismerése, elsajátítása: Kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások. Karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások. Labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések. Buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés. Szalag: kígyóörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások.</p> <p>Esztétikus és harmonikus végrehajtások.</p> <p>Aerobik (választható):</p> <p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, fejlesztése. Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása. Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére. Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, kanyarlati ugrás, alugrás, alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók a ritmikus és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket beépíthetnek a betegséjük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok tervezésekor.</p>

A Sportjátékok évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 60 óra, a 12. évfolyamon 52 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Évi órake- ret 60 + 52 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 erősítése. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett. A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához. A játékhelyzetnek megfelelő 1:1, 2:1, 2:2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása. Sportjáték előkészítő kisjátékai- ban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásá- ban a kooperatív elemek alkalmazása.</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formái- nak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalm- zása, gyakorlása.</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondol- kodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása. Önálló tanu- lói szabályalkotás tanári segítséggel. Játékvezetés gyakorlása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és test- nevelési játékok.</i></p> <p>A labda nélkül végzett mozgások gyakorlási hatékonyságának, játék-</p>		<p><i>Matematika: logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájé- kozódás.</i></p>

<p>ban való eredményes használata, továbbfejlesztése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdás ügyességfejlesztés egy vagy két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka. Labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban: kido-bós, fogójátékok labdával, labdaszerző- és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek szabályismerettel.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (alacsony gát, bója, koordinációs létra, tömött labda, karika, zsámoly, tornapad). A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése. Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kosárlabda</p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás irányváltásokkal. Lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések készségszintű alkalmazása.</p> <p>A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása az egymás elleni játékban. Elzárás-leválás gyakorlása 2:1, 2:2, 3:3 elleni helyzetekben.</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak végrehajtása növekvő mozgássebességgel. Egy- és kétütemű megállás, tempódobási kísérletek, alkalmazása játékban. Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során.</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban. Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia, gravitáció.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

A tanulói kreativitásra épülő, a szabályok betartásával történő játék.

Labdarúgás

A labda nélküli technikai elemek tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban. Labdavezetések, átadások és átvételek gyakorlása lábbal, mellkassal és fejjel. Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben. A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során. A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva.

Röplabda

A kosárérintés, az alkarérintés, a felső egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. A leütés alaptechnikájának elsajátítása.

Játéksituáció gyakorlása (labda bejátszása a feladónak a 3-as vonalról és feladás, támadó érintés leütő mozdulattal, felugrással).

Nyitásfogadás, nyitás-fogadás bejátszása a hálónál álló feladóhoz. Sáncolás, egyes és kettes sánc. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6:6 elleni játék alapfelállításának és forgásszabályának ismerete, önálló és tudatos alkalmazása. A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony gyakorlása az eredményes játék érdekében. Kooperativitás és versengés, szabályismeret bővítése, játékvezetési gyakorlat.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, emberfogásos védekezés, helyezkedés, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, támadó és védekező stratégia, pozíciós játék, tempó dobás, mezőnyjáték (mélységi mozgás).

Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.
-------------------	--

*A Testnevelési és népi játékok évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 17 óra, a 12. évfolyamon 14 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Évi órakeret 17 + 14 óra
Előzetes tudás	Aktív részvétel az előkészítő, kooperatív játékokban. Sportszerűség, szabálykövető magatartás. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Fair-play szellem. Önállóan, párokban, csapatokban végzett játékok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek előhívása, a tanulók közösségen belüli szocializációjának elősegítése, megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából. A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, elfogadtatása, következetes betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és <i>testnevelési játékok</i> . A labda nélkül végzett mozgások. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, küzdések váll-váll érintéssel.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkul-

<p>Labdás ügyességfejlesztés: kidobós, fogójátékok, fogójátékok labdával, labdaszerző- és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok. A mozgástanulást segítő eszközök használata.</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési játékszabályok változtatása, esélykiegyenlítő játékok, differenciálás, fordított eredményszámítás. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon). A labdával és kézi-szerekkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban. Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>A sportjátékok csapattaktikai elemeire épülő egyéni, páros, csoportos versengő játékok (támadó és védő szerep). A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása. Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban.</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p> <p><i>Néptánc – szabadon választható</i></p> <p>Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése. Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe. A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés.</p>	<p>túra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Idegen nyelv: szókinccs fejlesztése.</i></p> <p><i>Földrajz: néprajzi tájegységek.</i></p> <p><i>Ének-zene: zenei stílusok, ritmika.</i></p> <p><i>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</i></p>
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, támadó és védő szerep, konszenzuson alapuló játék, szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, szabálykövető magatartás, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfeületek, besegítés, kreatív játék, játékkalkotás
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órák keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.

*Az **Önvédelem és küzdősportok** évi alapóraszám
a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos alaptechnikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva. Konfliktuskerülő magatartás kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag differenciáltan, azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló vég-		<i>Történelem:</i> keleti kultúra, ókori és újkori olimpiák.

<p>rehajtása. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Alap kézgyakorlatok, húzó-toló gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása.</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása. Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása. Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás készség szintű elsajátítása. A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése.</p> <p><i>Grundbirkózás</i></p> <p>Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban. A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban.</p> <p><i>Dzsúdó</i></p> <p>Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. Dzsúdógurulás, csúsztatott esés (állásból) alaptechnikájának készségszintű elsajátítása mindkét irányba, előre és hátra. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatá-</p>	<p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
---	---

sa a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, csúsztatott esés, páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, fair play, társas felelősségvállalás, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, dulakodás, kitolás, kihúzás, szabadulás.
Megjegyzés	A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

*Az Alternatív környezetben űzhető mozgásformák évi alapóraszámja
a 11. évfolyamon 15 óra, a 12. évfolyamon 12 óra.*

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Évi óra- keret 15 + 12 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. A természetben űzhető sportok alapszabályai.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. 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. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására. A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása. A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához. Az alternatív környezetben üzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben. Az évszaknak megfelelő, fizikai aktivitást igénylő játékok; labdás játékok, floorball, asztalitenisz, tollaslabda, Nordic-walking, sielés, korcsolyázás, kajakozás, túrázás, kerékpártúrák, szabadtéri kondipark, golf.</p> <p>A sielés alapiskolájának elsajátítása a rendelkezésre álló digitális eszközök segítségével, tanári magyarázattal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal.</p> <p><i>Asztalitenisz</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás, lábmunka, tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nye-</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p><i>Idegen nyelv:</i> szókincs fejlesztése.</p> <p><i>Biológia:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, védelme, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> kör-</p>

<p>sett adogatás, nyesés, pörgetés, alapszervák.</p> <p>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.</p> <p><i>Nordic-walking (NW)</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> 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 erőki-fejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó alaptéchnikák.</p> <p>Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptéchnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><i>Tollaslabda</i></p> <p><i>Technikai elemek:</i> ütéstéchnika, ütészepertoár bővítése: tenyeres és fonák ütőfogás, dobott labda visszaütése. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres és fonák adogató mozdulat gyakorlása. A tollaslabda játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p> <p><i>Floorball</i></p> <p>Technikai elemek: összetett technikai elemek alkalmazása: felemelt fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet. Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játékhehelyzettől függően. A floorball játékhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos edzésformákban.</p>	<p>nyezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
---	--

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, Nordic -walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció, kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, elsősegélynyújtás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, közlekedési szabály, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>
<p>Megjegyzés</p>	<p>A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>

Tankönyv jegyzék:

Maxin Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana (3. javított és bővített kiadás), (Dialóg Campus Kiadó)

Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája (Dialóg Campus Kiadó)

Köntös Zoltánné, Tóth Andrea, Dr. Reigl Mariann (2018): Hogyan csináljam? (Kétszintű testnevelés érettségi) Negyedik bővített, javított kiadás.

Székely Márta (2017): Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből (közép és emelt szinten) – A 2017-től érvényes érettségi követelményrendszer alapján. (Maxim Kiadó)

Részletes érettségi vizsgakövetelmények testnevelésből:

Középszint és emelt szint (elméleti és gyakorlati ismeretek):

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/erettsegi/vizsgakövetelmények2017/testnevelés_vk.pdf (letöltés ideje: 2020. 06. 25.)