



Testnevelés

5-8. évfolyam

Helyi tanterv
(„C”)



Testnevelés

Az alapfokú nevelés-oktatás felső tagozatos szakasza szervesen folytatja az alsó tagozatos szakasz nevelő-oktató munkáját. Ez a szakasz a készségek és képességek fejlesztésével olyan pedagógiai munkát igényel, amelyben a tanulók tudásának, képességeinek, egész személyiségének fejlődése, fejlesztése áll a középpontban, figyelembe véve, hogy az oktatás és nevelés színtere nemcsak az iskola, hanem a tanulók életének és tevékenységének számos más színtere, fóruma is. Az 5–6. évfolyamon – az 1–4. évfolyamhoz hasonlóan – továbbra is az alapkészségek fejlesztése kap fő hangsúlyt. Igazodva a gyermeki gondolkodás fejlődéséhez, az életkori sajátosságokhoz figyelembe veszi, hogy a 10–12 éves tanulók gondolkodása erősen kötődik az érzékelés útján szerzett tapasztalatokhoz. Az 5–6. évfolyamokon ezért az integratív-képi gondolkodásra alapozó fejlesztés folyik, a 7–8. évfolyamon, a serdülőkor kezdetétől viszont hangsúlyossá válik az elvont fogalmi és elemző gondolkodás fejlesztése.

Az általános iskola az 1–4. évfolyamokhoz hasonlóan az 5–8. évfolyamokon is együtt neveli a különböző érdeklődésű, eltérő értelmi, érzelmi, testi fejlettségű, képességű, motivációjú, szocializáltságú, kultúrájú tanulókat. Érdeklődésüknek, képességüknek és tehetségüknek megfelelően felkészíti őket a középfokú nevelés-oktatás szakaszában történő továbbtanulásra, illetve az iskolai nevelés-oktatás szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszára, összességében ezzel is támogatva a társadalomba való beilleszkedést.

Nevelési-oktatási tevékenységével az iskola fejleszti a nevelési célok elérését támogató érzelmi, szociális és kognitív képességeket. Kiemelt figyelmet fordít az eredményes tanulás módszereinek, technikáinak elsajátíttatására, a tanuláshoz, a feladatokban való részvételhez szükséges kompetenciaterületek és koncentrációs képességek, akarati tulajdonságok fejlesztésére. Feladatának tekinti az egyéni adottságok, képességek megismerésén alapuló önismeret fejlesztését, a tanulók tanulási és társas motivációinak, önbizalmának növelését. Mindehhez előnyben részesíti az életszerű, valóságos problémák és feladathelyzetek teremtését az önkifejezéshez, az ismeretszerzéshez, a kísérletezéshez, a feladat- és problémamegoldáshoz.

A sportiskola feladata az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása. Ebben a szakaszban történik a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása, az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel. Mindehhez nélkülözhetetlen ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről. Az egészséges életmódra való törekvésnek belső motivációvá kell válnia. Ebben az iskolatípusban az iskolai testnevelés aktívabb szerepet vállal az önkifejezésben, az önmegvalósításban.

Kulcskompetenciák

1. A tanulás kompetenciái

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz tud írni, olvasni, számolni, továbbá nem idegenek számára az IKT-eszközök. A tanuló képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, törekszik arra, hogy saját tanulását megszervezze. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje pozitív. A tanuló egyre tudatosabban kezeli a saját tanulási stratégiáit, egyre gyakorlottabb abban, hogy felismerje készségeinek erős és gyenge pontjait, és hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje. Képes arra, hogy szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

A tanuló megismer olyan alapvető, tanulást segítő technikákat, amelyek segítségével hatékonyabbá teszi az önálló felkészülését, pl. a tanuláshoz szükséges külső (rend, fény, csend) és belső (munkakedv, jutalom, kíváncsiság, elérendő cél) feltételeket. Tud a tanult témák kapcsán tájékozódni a könyvtárban (a gyermekirodalomban, egyszerűbb kézikönyvekben) és a világhálón. Ismer tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. Képes gondolatait, megállapításait kifejezni, nyelviileg szabatosan indokolni. A tanuló megismeri saját tanulási stílusát, ezzel hatékonyabb információfeldolgozásra képes, tudatában van, mely területeket kell fejlesztenie. Elegendő önismerettel, önértékeléssel, önbizalommal rendelkezik ahhoz, hogy megfelelő teljesítményt nyújtson, de tisztában van vele, hogy ehhez megfelelő fizikai állapotban kell lennie. Ismer olyan módszereket, amelyekkel ezt megteremtheti.

2. A kommunikációs kompetenciák (anyanyelvi és idegen nyelvi)

A tanulóban fokozatosan tudatosul, hogy társaival kölcsönösen egymásra vannak utalva. Bizonyos helyzetekben kérésre képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben ő is képes segíteni. Az iskola lehetőséget biztosít arra, hogy a tanuló tapasztalatot szerezzen a fogyatékkal élőkkel való együttélésekről, amelynek során felismeri a segítő tevékenység fontosságát és szükségességét alkalmanként és a mindennapokban is.

A tanuló képes érzéseinek, gondolatainak, véleményének kifejezésére, adott szempont szerint újrafogalmazására, mások véleményének tömör reprodukálására. Képes ismert tartalmú szövegeket biztonságosan elolvasni, értelmező hangos olvasással. Képes hallott és olvasott szöveg lényegének felidézésére, megértésére, értelmezésére. Önállóan olvas nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes a szövegelemzés alapvető eljárásainak önálló alkalmazására, különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek feltárására, értelmezésére és értékelésére. Korosztályának megfelelő módon részt vesz az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Törekszik az olvasható és pontosan értelmezhető írásbeli kommunikációra. Elsajátítja a jegyzetelés alapjait. Képes rövidebb szövegek alkotására különböző szövegtípusokban és műfajokban. Képes rövidebb szövegek összegyűjtésére, rendezésére. Gyakorlott a helyesírási kézikönyvek használatában, törekszik a normakövető helyesírásra. Képes művek önálló befogadására és ennek szöveges interpretálására. Képes egyes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására.

A tanuló felfedezi, megéri és alkalmazza a nyelvet vezérlő különböző szintű szabályokat, ami tudatosabbá és gyorsabbá teszi a nyelvtanulást. A beszédkészség és a hallott szöveg értése mellett törekszik a célnyelvi olvasásra és írásra is. Felfedezi a nyelvtanulás és a célnyelvi kultúra fontosságát. Próbálkozik önálló nyelvtanulási stratégiák alkalmazásával, és elindul a tudatos nyelvtanulás és az önálló nyelvhasználat útján. Megéri és használja a gyakoribb mindennapi kifejezéseket és a nagyon alapvető fordulatokat, amelyek célja a mindennapi szükségletek konkrét kielégítése. Képes egyszerű interakcióra, ha a másik személy lassan, világosan beszél és segítőkész.

3. A digitális kompetenciák

A tanuló mind motiváltabbá válik az IKT-eszközök használata iránt. Képes alapvető számítógépes alkalmazásokat (szövegszerkesztés, adatkezelés) felhasználni a tanórai és a tanórán kívüli tanulási tevékenységek során, illetve a hétköznapi életben. Egyre nagyobb biztonsággal és mind önállóbban képes felhasználni a számítógép és az internet által biztosított információkat, akár megadott szempontok szerinti gyűjtőmunkában is. A megszerzett információkból irányítással, majd egyre önállóbban képes összeállítani prezentációkat, beszámolókat. Ismeri az elektronikus kommunikáció (e-mail, közösségi portálok) nyújtotta lehetőségeket és használja is ezeket. Felismeri az elektronikus kommunikációban rejlő veszélyeket és törekszik ezek elkerülésére. Látja a valós és a virtuális kapcsolatok közötti különbségeket, kellő óvatossággal kezeli a világhálóról származó tartalmakat és maga is felelősséggel viszonyul a világháló használóihoz.

4. A matematikai gondolkodási kompetenciák

A tanuló képes matematikai problémák megoldása során és mindennapi helyzetekben egyszerű modellek alkotására, illetve használatára. A tanuló felismer egyszerű ok-okozati összefüggéseket, logikai kapcsolatokat, és törekszik ezek pontos megfogalmazására. Gyakorlott a mindennapi életben is használt mennyiségek becslésében, a mennyiségek összehasonlításában. A tanuló képes következtetésre épülő problémamegoldás során egyszerű algoritmusok kialakítására, követésére. A tanuló képessé válik konkrét tapasztalatok alapján az általánosításra, matematikai problémák megvitatása esetén is érvek, cáfolatok megfogalmazására, egyes állításainak bizonyítására.

5. A személyes és társas kapcsolati kompetenciák

A tanuló megfelelő szókinccsel rendelkezik érzelmi árnyalatok kifejezésére, képes dicsérni, és egyre több tulajdonságot meg tud nevezni. Megismeri az önmegfigyelés jelentőségét, vagyis cselekedetei, reakciói, viselkedése alapján véleményt tud mondani önmagáról, ismeri a stressz és stresszkezelés lényegét. Képes különbséget tenni a valódi és virtuális társas kapcsolatok természete között, be tud kapcsolódni különböző kisközösségekbe. Kialakul benne a személyiségének megfelelő humánus magatartás az önelemzés és a környezeti visszajelzések egységében, képes elemezni, feltárni a jóra ösztönző, illetve a destruktív csoportok eltérő jellemzőit. Több szempontból is rálát egy vitás

helyzetre, konfliktusra, képes vitatkozni. Felismeri társadalmi szerepeit (férfi-nő, gyerek-szülő, diák-tanár). Képes felismerni bizonyos előítéletes magatartásformákat és a sztereotípiák megnyilvánulásait.

6. A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái

A tanuló nyitott más kultúrák, más népek hagyományainak, szokásainak megismerésére, megérti és elfogadja a kulturális sokszínűséget. Ismeri és helyesen használja az állampolgársághoz kapcsolódó alapvető fogalmakat. Képes együttműködni társaival az iskolai és az iskolán kívüli életben egyaránt, önként vállal feladatokat különböző, általa választott közösségekben. Képes társai számára segítséget nyújtani ismert élethelyzetekhez kapcsolódó problémák megoldásában. Megérti és elfogadja, hogy a közösség tagjai felelősek egymásért, ennek figyelmen kívül hagyása pedig akár súlyos következményekkel is járhat. Képes megfogalmazni véleményét a közösséget érintő kérdésekben, meghallgatja és képes elfogadni mások érvelését. A magyar és az európai kultúra, illetve hagyományok megismerésével kialakul a tanulóban az országhoz, a nemzetéhez, az EU-hoz és általában az Európához való tartozás tudata.

A tanuló képes megfogalmazni, hogy mi érdekli őt leginkább, és felismeri, hogy érdeklődési körét, motivációját, saját adottságait mely szakmákban tudná hasznosítani. Megfelelő ismeretekkel rendelkezik a továbbtanulással, a választható iskolákkal, életutakkal kapcsolatban. Ismeri az élethosszig tartó tanulás fogalmát. Tud célokat kitűzni és jövőképet felállítani. Van önkritikája, képes különbséget tenni a társas befolyásolás és saját elképzelése között. Érti a tanulás és a karriercél elérésének összefüggéseit.

Tudatosul benne, hogy az emberek különböző értékeket és véleményeket vallanak, és hogy az értékek és szabályok egy része viszonylagos. A tanuló megérti a normakövetés fontosságát, a fair play jelentőségét a sportban.

A tanuló ismeri lakóhelye és környékének népi hagyományait, valamint több, az ünnepkörökhöz köthető magyar hagyományt. Egyre rendszeresebben részt vesz szűkebb közösségében nemzeti hagyományaink ápolásában, megismer ezekhez kapcsolódó műalkotásokat. Annak érdekében, hogy erősödjön benne saját népe és kultúrája értékeihez való kötődés, megismeri azok legfontosabb értékeit, kiemelkedő személyiségeit és szimbólumait. Fel tud sorolni néhány, lakókörnyezetére jellemző sajátosságot, megismeri a hungarikum fogalmát. Ismeri nemzeti ünnepeinket, ezekhez kötődő hagyományainkat, és ezeket tantárgyi ismereteihez is kapcsolja. Kialakul benne a szülőföld, a haza és a nemzet fogalma, az ezekhez való kötődés igénye. Egyre nyitottabb más népek kultúrája iránt, ismeri, hogy Magyarországon milyen nemzetiségek és kisebbségek élnek. Ismerkedik egy-egy magyarországi nemzetiséggel, kisebbség kultúrájával. Ismeri az általa tanult idegen nyelvet beszélő népek kultúrájának egy-egy jelentős vonását. A tanulóban kialakul egy kép az európai kultúra értékeiről, és ismer ennek megőrzéséért munkálkodó intézményeket, programokat.

7. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák

Ismert élethelyzetekben a tanuló képes mérlegelni, döntéseket hozni és felmérni döntései következményeit. Képes a korának megfelelő élethelyzetekben felismerni a számára kedvező lehetőségeket és élni azokkal. Terveket készít céljai megvalósításához, és – esetenként segítséggel - meg tudja ítélni ezek realitását. Csoportos feladathelyzetekben részt tud venni a végrehajtás megszervezésében, a feladatok megosztásában. Céljai elérésében motivált és kitartó.

Egységesség és differenciálás módszertani alapelvei

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni a fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

A testnevelés műveltségtartalma az 5–8. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a sportágspecifikus mozdulatokat. Előidézi a sportági szabályok szerinti gyakorlást, egyidejűleg megalapozza és kialakítja a tanulóknál az igényt a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt. A nevelés során arra kell törekedni, hogy alakuljon ki a tanulóknál a teljes körű személyes önismeret, a testi, lelki és szellemi képességek és lehetőségek reális meghatározása. Az önálló életvitel bővülő lehetőségeivel párhuzamosan erősödjen a felelősségvállalás a saját és mások épsége, egészsége iránt. A mozgásoktatás során lehetőséget kell biztosítani a tanulók számára, hogy szervezett formában, külső kontroll mellett próbálhassák ki a verbális és nem-verbális kommunikációs csatornák által közvetített információk befogadását, analizálását, és a kapott eredmények alapján önállóan tervezhessék meg a válaszreakcióikat.

A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az 1–4. osztály számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik. Támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit. Az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztály kezdő szakasz jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket. *Az egészséggel kapcsolatos feladatok:* a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat. *A mozgáskultúra fejlesztése:* az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek,

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció. *Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása:* az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme. *Értékes személyiségvonások fejlesztése:* a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

Cél, hogy a tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot, ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Továbbfejleszhető szinten tudják két úszásnem alaptechnikáját. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úszás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékenységük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

A 2020-as NAT-hoz illeszkedően a heti óraszám évfolyamonként	
5. évfolyam	7 óra
6. évfolyam	7 óra
7. évfolyam	7 óra
8. évfolyam	7 óra

5. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek	15 óra
Torna, feladatmegoldások	40 óra
Atlétikai feladatmegoldások	40 óra
Sportjátékok	74 óra
Testnevelési és népi játékok	10 óra
Önvédelmi és küzdősportok	5 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	44 óra
Úszás	10 óra
Összes óraszám:	238 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: Természetes hely- és helyzetváltató, manipulatív alapkészségek
ÓRAKERET: 15 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

ISMERETEK:

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.

A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.

KULCSFOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.

TEMATIKAI EGYSÉG: Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3x6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdmászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.

Segítségét ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornász” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyaság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárta, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézénátfordulás oldalt mindkét irányba, 5-6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3-4 részes svédsekreányon/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen

felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás.

Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűgges, lendület előre zsugorlefűggesbe, zsugorlefűggesből ereszkedés hátsó lefűggesbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűgges, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.

Egyensúlyozó gyakorlatok: gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármas, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzetben át fel és leugrás.

Motoros képesség fejlesztése: A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.

A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulin/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, izületi mozgékonyt fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.

ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KULCSFOGALMAK:

Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefűgges, tornaverseny, pontozás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Atlétikai feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétkai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok szerzése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –iramfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel. Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

Edzettség, fittség: Futások, rajtok: Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. *Ugrások, szökdelések:* A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.

PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.

A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.

ISMERETEK:

A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.

KULCSFOGALMAK:

Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.

TEMATIKAI EGYSÉG: Sportjátékok. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny

ÓRAKERET: 74 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társalattal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az

anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása..

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Általános technikai, taktikai tartalmak:

A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.

Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással.

Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. *Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.

Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcselel. Közele és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapusteknikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság, motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.

KULCSFOGALMAK:

Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.

TEMATIKAI EGYSÉG: Népi játékok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatban tanult népi játékok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A tanulók életkorának és az osztály/csoport adottságainak megfelelően kiválasztott hagyományos népi játékok megismerésén túl az önismeret és a társas kultúra, az énekhang és a térérzékelés fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Igény szerint az alsó tagozatban megismert játékok azon részének folyamatos ismétlése, amelyek az 6. évfolyamon is örömet jelentenek.

Megismerkedés újabb, az életkornak megfelelő játékokkal. A szerepekhez, szabályokhoz való viszony fokozatos elmozdulása a tanári irányítástól az önállóság felé.

A játékok adta szituációkban való eligazodás, a problémák megoldása által az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlődése.

KULCSFOGALMAK:

Játék, szabály, szerep, csapat, csapatvezető.

TEMATIKAI EGYSÉG: Önvédelmi és küzdőfeladatok

ÓRAKERET: 5 óra

ELŐZETES TUDÁS: Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.

Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

Dzsúdó

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állasküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéssel feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alapttechnikáinak jártasság szintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításában. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek. A **karate**, mint olimpiai sportág szintén felvehető az önvédelmi sportok közé.

KULCSFOGALMAK:

Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Úszás és úszó jellegű feladatok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Az úszásoktatás óraszama helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen). Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben nem használja fel a teljes (24 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Hátúszás - ismétlés

Feladatok háton: lebegés és siklás háton.

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel.

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Új úszásnem: a gyorsúszás

Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.

Gyorsúszás levegővétele: gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.

Úszások a mélyvízben.

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben.

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai.

KULCSFOGALMAK:

Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

TEMATIKAI EGYSÉG: Alternatív környezetben űzhető sportok

ÓRAKERET: 44 óra

ELŐZETES TUDÁS: Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszakknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.

Frizbi

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

Korcsolyázás

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

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

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

KULCSFOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás.

6. évfolyam

Éves óraszám: 238 óra

Heti óraszám: 7 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	15 óra
Torna, feladatmegoldások	40 óra
Atlétikai feladatmegoldások	40 óra
Sportjátékok	74 óra
Testnevelési és népi játékok	10 óra
Önvédelmi és küzdősportok	5 óra
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	44 óra
Úszás	10 óra
Összes óraszám:	238 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek. Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés

ÓRAKERET: 15 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

ISMERETEK:

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.

KULCSFOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.

TEMATIKAI EGYSÉG: Torna, feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3×6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére. Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyág arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászos” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyág, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárga, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5□6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3□4 részes svéd szekrényen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalon után fogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkezdési kísérletek, vándormászás.

Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűggs, lendület előre zsugorlefűggsbe, zsugorlefűggsből ereszkedés hátsó lefűggsbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűggs, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. *Egyensúlyozó gyakorlatok:* gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármas, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzeten át fel és leugrás.

Motoros képesség fejlesztése: A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.

A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulin/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyt fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.

ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyszabályairól, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KULCSFOGALMAK:

Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefűggs, tornaverseny, pontozás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Atlétikai feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétikai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok szerzése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –iramfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkeléssel. Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség: Futások, rajtok: Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. **Ugrások, szökdelések:** A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.

PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.

A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.

ISMERETEK:

A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot

KULCSFOGALMAK:

Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomerzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.

TEMATIKAI EGYSÉG: Sportjátékok. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny

ÓRAKERET: 74 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Általános technikai, taktikai tartalmak:

A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.

Kézilabda: Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással.

Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. *Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosokkal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.

Kosárlabda: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

Labdarúgás: Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testessel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

Röplabda: Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben

annak pontos visszajátzására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárárintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kiszjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság, motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése.

Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.

KULCSFOGALMAK:

Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárárintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.

TEMATIKAI EGYSÉG: Testnevelési és népi játékok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatban tanult népi játékok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A tanulók életkorának és az osztály/csoport adottságainak megfelelően kiválasztott hagyományos népi játékok megismerésén túl az önismeret és a társas kultúra, az énekhang és a térérzékelés fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Igény szerint az alsó tagozatban megismert játékok azon részének folyamatos ismétlése, amelyek az 6. évfolyamon is örömet jelentenek. Megismerkedés újabb, az életkornak megfelelő játékokkal. A szerepekhez, szabályokhoz való viszony fokozatos elmozdulása a tanári irányítástól az önállóság felé. A játékok adta szituációkban való eligazodás, a problémák megoldása által az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlődése.

KULCSFOGALMAK:

Játék, szabály, szerep, csapat, csapatvezető.

TEMATIKAI EGYSÉG: Önvédelmi és küzdőfeladatok

ÓRAKERET: 5 óra

ELŐZETES TUDÁS: Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem

Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.

Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

Dzsúdó

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

Képességfejlesztés

Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem

leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitas értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek. A karate, mint olimpiai sportág szintén felvehető az önvédelmi sportok közé.

KULCSFOGALMAK:

Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdő, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitas.

TEMATIKAI EGYSÉG: Alternatív környezetben űzhető sportok

ÓRAKERET: 44 óra

ELŐZETES TUDÁS: Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.

Frizbi

Dobások párokban, csoportokban (5-7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.

Nyitások meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.

Korcsolyázás

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

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

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

KULCSFOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korcsolyázás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Úszás

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemből 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Az úszásoktatás óraszámát helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen). Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben nem használja fel a teljes (24 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Hátúszás - ismétlés

Feladatok háton: lebegés és siklás háton.

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel.

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Új úszásnem: a gyorsúszás

Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.

Gyorsúszás levegővétele: gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.

Úszások a mélyvízben.

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben.

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.

A víz szervezetre gyakorolt hatásai.

KULCSFOGALMAK:

Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvés biztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a

sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot.

7. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	15 óra
Torna, feladatmegoldások	40 óra
Atlétikai feladatmegoldások	40 óra
Sportjátékok	74 óra
Testnevelési és népi játékok	10 óra
Önvédelmi és küzdősportok	5 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	44 óra
Úszás	10 óra
Összes óraszám	238 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek

Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés

ÓRAKERET: 15 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

ISMERETEK:

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.

Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejleszti.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.

KULCSFOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

TEMATIKAI EGYSÉG: Torna, feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés.

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A torna gyakorlategyek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkodás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában..

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, *összekötő elemek* alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármás, keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.

3×5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás,

FÜGGÉSGYAKORLATOK:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötél, bordásfal. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.

Gyűrű: Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.

EGYENSÚLYGYAKORLATOK:

Gerenda: magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánzó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármáslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás.

UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK: *Lengetések:* oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura. *Kötéláthajtások:* egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával. **JÁTÉK:** akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag

helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.

Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:

Alapállás gyakorlása, 2x4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KULCSFOGALMAK:

Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

TEMATIKAI EGYSÉG: Atlétikai feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

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

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Szökdelő-iskola: haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés. *Ugrások:* távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel.

Futóiskolai feladatok:

Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenes és változó iramban.

Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajítás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra.

A törzs erősítése a nagy erőkifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.

ISMERETEK:

Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal.

Versenyszabályok.

A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.

A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

KULCSFOGALMAK:

Szabálykövetés, önreflexió, akaraterő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, változtatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor.

TEMATIKAI EGYSÉG: Sportjátékok. Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés

ÓRAKERET: 74 óra

ELŐZETES TUDÁS: A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzés-situációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerű során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.

A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki:

Kézilabda: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés.

Technika

Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapustechnikák további bővítése, beálló és szélsők lövéseinek hártása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.

Kosárlabda: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.

Technika

Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.

Taktika

A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.

Labdarúgás: test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustechnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

Technika

A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

Röplabda: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás. Leütés.

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

Technika

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika

Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából

- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások.

Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok.

Játékvezetői kar- és sípjelek.

A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.

A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

KULCSFOGALMAK:

Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Népi játékok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatban tanult népi játékok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A tanulók életkorának és az osztály/csoport adottságainak megfelelően kiválasztott hagyományos népi játékok megismerésén túl az önismeret és a társas kultúra, az énekhang és a térérzékelés fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Igény szerint az alsó tagozatban megismert játékok azon részének folyamatos ismétlése, amelyek az 7. évfolyamon is örömet jelentenek. Megismerkedés újabb, az életkornak megfelelő játékokkal. A szerepekhez, szabályokhoz való viszony fokozatos elmozdulása a tanári irányítástól az önállóság felé. A játékok adta szituációkban való eligazodás, a problémák megoldása által az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlődése.

KULCSFOGALMAK:

Játék, szabály, szerep, csapat, csapatvezető.

TEMATIKAI EGYSÉG: Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok

ÓRAKERET: 5 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellő, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Dzsúdó

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

Földharc technikák: leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

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

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

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

KULCSFOGALMAK:

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

TEMATIKAI EGYSÉG: Alternatív környezetben űzhető sportok

ÓRAKERET: 44 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alternatív környezetben űzhető sportágak alapttechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

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

Nordic Walking (NW)

Technikai elemek: A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).

A bot aktív és funkcionális használata (**lendületet** ad, elősegíti az **erőkifejtést**, **egyensúlyt** biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.).

Gyaloglólépés, futó és ugró alapttechnikák.

Képességfejlesztés

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

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

Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben. Folyamatos passzolások. Nyítások meghatározott távolságra. Célba dobások.

Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések. Adogatások.

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

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

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

KULCSFOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.

TEMATIKAI EGYSÉG: Úszás és úszó jellegű feladatok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Választott úszásnemben készség szintű, egy másikban 25 méteren víz biztos, folyamatos úszás. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úsztudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő mellúszó technika elsajátítása. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Az úszásoktatás a 7–8. évfolyamokon helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gyors- és hátúszás. A tanult technikák csiszolása, az úszásnemek megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással. Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel. Mellúszás *Mellúszás* kartempóra. *Mellúszás lábtempó* *Mellúszás kar- és lábtempó*: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.

Úszások mélyvízben 50-200 méteren.

Az úszás, mint nemtől, életkortól és edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség.

A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyénségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.

KULCSFOGALMAK:

Mellúszás, vegyes úszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció.

8. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	15 óra
Torna, feladatmegoldások	40 óra
Atlétikai feladatmegoldások	40 óra
Sportjátékok	74 óra
Testnevelési és népi játékok	10 óra
Önvédelmi és küzdősportok	5 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	44 óra
Úszás	10 óra
Összes óraszám:	238 óra

TEMATIKAI EGYSÉG: Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés
ÓRAKERET: 15 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptciók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.

ISMERETEK:

Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.

Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.

KULCSFOGALMAK:

Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

TEMATIKAI EGYSÉG: Torna, feladatmegoldások. Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés
ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A torna gyakorlatelemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkodás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szerekben. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, *összekötő elemek* alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármass, keringő, szökkenő hármasslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.

3□5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás,

FÜGGÉSGYAKORLATOK:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélben, bordásfalán. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.

Gyűrű: Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.

EGYENSÚLYGYAKORLATOK:

Gerenda: magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánzó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármasslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás.

UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK: *Lengetések:* oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló láb munkával. **JÁTÉK:** akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.

Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:

Alapállás gyakorlása, 2□4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

KULCSFOGALMAK:

Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.

TEMATIKAI EGYSÉG: Atlétikai feladatmegoldások

ÓRAKERET: 40 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Szökdelő-iskola: haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés.

Ugrások: távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel.

Futóiskolai feladatok:

Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenes futások tempóartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenes és változó iramban.

Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajítás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra.

A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.

ISMERETEK:

Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Versenyszabályok.

A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

KULCSFOGALMAK:

Szabálykövetés, önreflexió, akaraterő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, változtatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor.

TEMATIKAI EGYSÉG: Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés

ÓRAKERET: 74 óra

ELŐZETES TUDÁS: A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játék helyzetekben való alkalmazása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérközésszituációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játék helyzetek döntéskényszerűen során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.

A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki:

KÉZILABDA: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés.

Technika

Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapustehnikák további bővítése, beállók és szélsők lövéseinek hártása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.

KOSÁRLABDA: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.

Technika

Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.

Taktika

A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.

LABDARÚGÁS: test-elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustechnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

Technika

A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

RÖPLABDA: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás. Leütés.

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

Technika

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika

Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

ISMERETEK:

Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások.

Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok.

Játékvezetői kar- és sípjelek.

A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.

A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

KULCSFOGALMAK:

Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.

TEMATIKAI EGYSÉG: Testnevelési és népi játékok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alsó tagozatban tanult népi játékok.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A tanulók életkorának és az osztály/csoport adottságainak megfelelően kiválasztott hagyományos népi játékok megismerésén túl az önismeret és a társas kultúra, az énekhang és a térérzékelés fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Igény szerint az alsó tagozatban megismert játékok azon részének folyamatos ismétlése, amelyek az 8. évfolyamon is örömet jelentenek. Megismerkedés újabb, az életkornak megfelelő játékokkal. A szerepekhez, szabályokhoz való viszony fokozatos elmozdulása a tanári irányítástól az önállóság felé. A játékok adta szituációkban való eligazodás, a problémák megoldása által az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlődése.

KULCSFOGALMAK:

Játék, szabály, szerep, csapat, csapatvezető.

TEMATIKAI EGYSÉG: Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok

ÓRAKERET: 5 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem után a tanult dobástechnikák alkalmazása. Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellő, hátsó és oldalemelések különböző

fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Dzsúdó

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

Földharc technikák: leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

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

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

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatok. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

KULCSFOGALMAK:

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

TEMATIKAI EGYSÉG: Alternatív környezetben űzhető sportok

ÓRAKERET: 44 óra

ELŐZETES TUDÁS: Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.

asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

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

Nordic Walking (NW)

Technikai elemek: A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).

A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

Képességfejlesztés

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.

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

Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben. Folyamatos passzolások. Nyítások meghatározott távolságra. Célba dobások.

Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések. Adogatások.

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

Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

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

KULCSFOGALMAK:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.

TEMATIKAI EGYSÉG: Úszás és úszó jellegű feladatok

ÓRAKERET: 10 óra

ELŐZETES TUDÁS: Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 25 méteren víz biztos, folyamatos úszás. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő mellúszó technika elsajátítása. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

Az úszásoktatás a 7–8. évfolyamokon helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gyors- és hátúszás. A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással. Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel. Mellúszás *Mellúszás* kartempóra. *Mellúszás lábtempó Mellúszás kar- és lábtempó:* 2-4 ciklussal úszás; síklás a ciklusok között.

Úszások mélyvízben 50-200 méteren.

Az úszás, mint nemtől, életkortól és edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség.

A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyéniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.

KULCSFOGALMAK:

Mellúszás, vegyes úszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.

Sportjátékok Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivételében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.