



Pécsi Református Kollégium Általános Iskolája
OM azonosító: 027413
7630 Pécs, Engel János József utca 15.
Tel./Fax: 72 210-800 E-mail: altiskola@refipecs.hu

TESTNEVELÉS

5 - 8. évfolyam

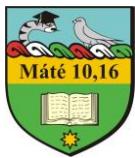
helyi tantárgyi tanterve

A bevezetés tanéve: 2020/2021

A bevezetés évfolyama: 5. évfolyam

A tantárgy helyi tantervét kidolgozta: Természettudományos munkaközösség

2020.



Pécsi Református Kollégium Általános Iskolája
OM azonosító: 027413 ☒ 7630 Pécs Engel János József u. 15.

TESTNEVELÉS
5 - 8. évfolyam
Helyi tantárgyi tanterv

A tantárgy órakerete:

| <i>Évfolyam</i> | <i>Heti órakeret</i> | <i>Évi órakeret</i> | <i>Kerettantervi órakeret</i> | <i>Helyi tervezésű órakeret</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 5. | 5 | 170 | 170 | 170 |
| 6. | 5 | 170 | 170 | 170 |
| 7. | 5 | 170 | 170 | 170 |
| 8. | 5 | 170 | 170 | 170 |

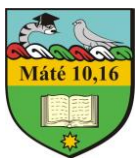
A tantárggyal kapcsolatos pedagógiai szervezési megjegyzések:

- A testnevelés tantárgyat az 5. évfolyamon heti 5 órában a 6-8.évfolyamon heti 3+2 órás bontásban szervezzük meg.
- A helyi tervezésű tartalomban úszás tanítása helyett a szabadidős labdarúgást /Grassroots/ vettük be a helyi tantervbe.

A helyi tanterv alapját jelentő kerettanterv:

A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI-rendelet 2. sz. mellékletében kiadott 2.2.15 tantárgyi kerettanterv alapján készült helyi tanterv a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló az 5/2020. (I.31.) Korm. rendelet módosításával

A tantárgy helyi tantervét kidolgozta: Természettudományos munkaközösség



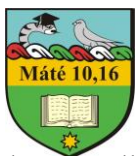
**De akik az Úrban bíznak, erejük megújul és szárnyra kelnek, mint a saskeselyűk. Futnak, és nem lankadnak meg, járnak és nem fáradnak el”
Ézs. 40,31**

A testnevelés és a sport olyan segítséget jelenthet, mint a művészet. A sport egységbe foglalja a testet és a lelket. A hitből élő ember megtanul győzni és veszíteni! **”A sport megtanít becsületesen győzni és emelt fővel veszíteni!”**

A tantárgy nevelési és fejlesztési célrendszere megvalósításának iskolai keretei:

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a NAT kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége. A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációsképesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkal (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulókörzpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő



kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

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

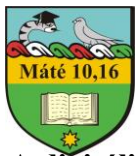
A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét,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

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

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

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

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



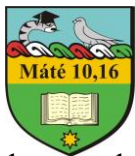
A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás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

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

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

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

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



keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania. Biztosítani kell a gyógytestnevelés foglalkozásokon való részvétel lehetőségét ,akár szakszolgálati ,akár egyéb .

A pszichés fejlődés zavara miatt a nevelési, tanulási folyamatban tartósan és súlyosan akadályozott tanulók nevelése-oktatása során a következő fejlesztési feladatok és tartalmak megvalósítására helyezzük a hangsúlyt:

Szenzoros integrációs programmal fejlesztés.

Látás, hallás, mozgás koordinált működése.

Helyes magatartási szokások kialakítása.

Jellemtulajdonságok fejlesztése.

Személyiség formálása csoport, ill. csapatjátékokon keresztül.

Kudarctűrő képesség növelése

Nagymozgások: természetes mozgások (járás, futás, ugrás, mászás, kúszás)

Finommozgások: szem-kéz koordináció, szemmozgások (fixálás-követés), kéz-ujjak (helyes ceruzafogás)

Testsémafejlesztés , téri - időbeli tájékozódás fejlesztése

- térészlelés

- oldaliség

- irányok

- tájékozódás saját testen, térben, síkban

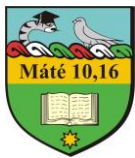
- relációs szókincs fejlesztése.

Tárgyi feltételek

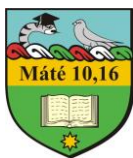
- sportcsarnok 34*16
- tornaterem 15*15
- futópálya 60 m (2 sáv)
- szabadtéri műanyag borítású sportpálya
- kondi park
- strandröplabda pálya
- távolugró hely
- streetball palánk
- ping-pong asztal

Tovább lépés minimális követelményei

- az órákon tanult sportágak alap mozgásainak minimális elsajátítása



- az órákon való nem passzív részvétel
 - a sportági tesztek elégséges szinten való teljesítés



5. évfolyam

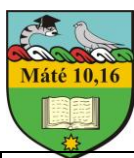
A tantárgy órakerete:

| <i>Évfolyam</i> | <i>Heti órakeret</i> | <i>Évi órakeret</i> | <i>Kerettantervi órakeret</i> | <i>Helyi tervezésű órakeret</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 5. | 5 | 170 | 154 | 16 |

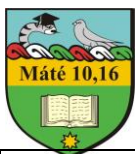
A témakörök áttekintő táblázata:

| Témakör neve | Javasolt óraszám 5. o. |
|---|----------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció | 18 |
| Atlétika jellegű feladatmegoldások | 23 |
| Torna jellegű feladatmegoldások | 20 |
| Sportjátékok | 35 |
| Testnevelési és népi játékok | 30 |
| Önvédelem és küzdőfeladatok | 10 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 16 |
| Grassroots (helyi tervezésű órakeret) | 18 |
| Összes óraszám: | 170 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Gimnasztika és rendgyakorlatok ,prevenció é | Órakeret 18 óra |
|---|--|----------------------------|
| Előzetes tudás | Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. | |

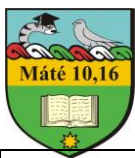


| | Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása. A relaxációs tudás továbbfejlesztése. |
|---|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p><i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. . Az 5. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és</p> | <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |

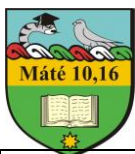


| | |
|--|---|
| <p>egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p> <p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p>Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzélem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 23 óra |
|---|---|----------------------------|
| Előzetes tudás | <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékokban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> | |



| Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | |
|---|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és különböző célba, különböző labdával.. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon. Helyből távolugró versenyek. Távolugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez</p> | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> |



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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

Elugrás az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.

A nekifutás sebességének és az elugrás nagysága közti kapcsolat.

Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

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

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

Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

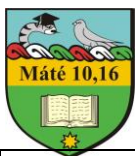
Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.

Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.

Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.

| | |
|------------------------------------|---|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Állórajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, elugrás, hajítás, edzettség. |
|------------------------------------|---|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok | Órakeret 20 óra |
|---|--|----------------------------|
| Előzetes tudás | Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt | |



| | <p>motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p> |
|---|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejlés. Fejlés, különböző lábtartásokkal. Fejlésből gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe.</p> <p>Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba.</p> <p>Tigrisbükfenc. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függőhelyzetek és függőgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben.</p> <p>Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> | <p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |



Játékok, versengések

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

Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

Fő mozgások: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások.

Képességfejlesztés

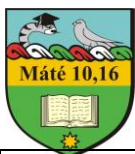
Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt,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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az



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

Aerobik (lányoknak és fiúknak)

Alapállás;

2–4 ütemű alaplépések (Low-impact): járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounes), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása.

Képességfejlesztés

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.

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

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.

A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek.

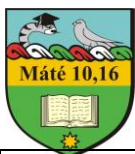
A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.

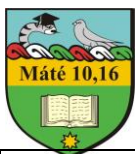


| | |
|---|---|
| <p>Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átvágás, guggoló átvágás, huszárvágás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, özvágás, terpeszvágás, bicskaugrás, lépőforgás.</p> <p>Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés, mambó, csa-csa-csa.</p> |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret 35 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készségeinek, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás | | <i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, |



| | |
|--|--|
| <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetések feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből mindkét oldalról. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárárintés: Egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> | <p>tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |
|--|--|



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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Kézilabdázás

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

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után. Bedobás.

Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés

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

Képességfejlesztés

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

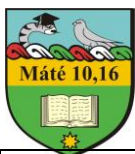
Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban.

Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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



megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel.

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.

Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.

Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék

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

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás.

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és



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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.

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

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

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

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.

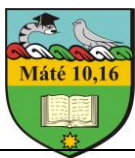
A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

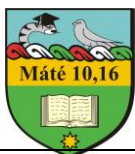
Kulcsfogalmak/ fogalmak

Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.

| | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Testnevelési és népi játékok | Órakeret 30 óra |
|--|-------------------------------------|----------------------------|

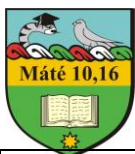


| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <ul style="list-style-type: none">– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. |
|---|--|
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <ul style="list-style-type: none">– A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása– A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése– A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása– Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányválogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben) | <p><i>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</i></p> |



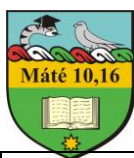
| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">– A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések– Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal– Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdőfeladatok | Órakeret 10 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 elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellő, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). | | Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák. Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai |



| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <p>Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Képességfejlesztés Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p> | | ismeretek, testi és lelki harmónia. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Foglalkozások alternatív környezetben | Órakeret 16 óra |
|--------------------------------------|--|--------------------|
| Előzetes tudás | Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata | |



| | <p>játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p> |
|--|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p> |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszagnak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; falmászás; ijászat, lovaglás, ., karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Tájfutás</p> <p><i>A térkép.</i> A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.</p> <p><i>Túra</i> a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.</p> <p><i>Az iránytű és a tájoló.</i> A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.</p> | <p><i>Természetismeret:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> |



Tájékozódás a terepen (gyakorlatok az iskola környékén).

Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.

Korcsolyázás

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

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

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

Alpesi síelés

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

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

Egyenes siklás az alaphelyzet felvételével.

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

Hóekeíveléstől a párhuzamos lendületig: rézsútsiklásban a lécvégek völgyirányba fordítása; lendület a hegy felé, a fékezés megtanulása. Hóekelendület. Hóekeívelések kapuk között, növekvő sebességgel, a lécek által bezárt szög fokozatos csökkentésével

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék.

„Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás

„alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve

lerakásával. Hóekeívelések párokban, egymás mellett és mögött.

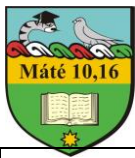
Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal,

mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi

versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hóekeíveléssel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.

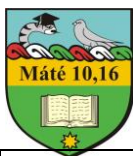
A válsztott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.

Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.

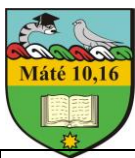
Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.

Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.



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

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Grassroots | Órakeret 18 óra |
|---|--|---|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportág specifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek.</p> <p>Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása</p> <p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kis játékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p> <p>Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembe vételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none">- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával (futsal), babzsákkal (footbag), lábtoll-labdával;- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül, vagy egy pattanásból;- rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával;- kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none">- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;- célba rúgások;- guruló labda megállítása talppal, belsővel; | | <p><i>Matematika: számolás</i></p> <p><i>Természetismeret: ismeretek</i></p> <p>Környezetismeret: <i>Vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás</i></p> <p><i>Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</i></p> |



- guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás;
- különböző szögéből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas, stb.);
- rúgások kézből különböző távolságra és magasságra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:

- közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan;
- labdavezetések és labdakontrol gyakorlatok közepes és gyors sebességgel;

MOZGÁSMŰVELTSÉG

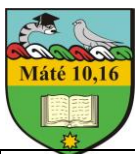
Páros és csoportos labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból;
- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével.

Páros és csoportos labdaátadások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra;
- társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban, háromfős

*Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás*



csoportban nagyméretű célfelületre történő
gólszerzési lehetőséggel;
- lánbtenisz.

Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos
mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül
és különböző eszközökkel.

Alapszerelés szemből, lövés és passz
akadályozásának feladatai.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Társas taktikai elemek:

- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé
kerülések;
- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat
tartásával (háromszög) és alakzat bontásával
és építésével (helycserék, mögé kerülések,
forgások);
- két vagy három támadó tudatos átlós
segítségnyújtás kialakítása (szélességi és
mélységi helyezkedés, területnyitás).

A játékos feladatok és játékok közbeni
csapatársakkal történő együttműködés
nyújtotta élmények megélésének
képességére alapozva a tanuló képessé válik
annak kifejezésére, hogy a testnevelésórán és
a

szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az
élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenn:

MOZGÁSMŰVELTSÉG

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- 3:3 elleni játékok;
- 4:1 elleni játékok;
- 4:2 elleni játékok;
- 4:3 elleni játékok;
- 4:4 elleni játékok.

- aktív védővel szemben, kis- és közepes
méretű célfelületekre történő gólszerzési
lehetőséggel;
- labdabirtoklás aktív védővel szemben
rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül
(pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;
- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;
- szélességben és mélységben osztott pályán
(pl. sávok);
- többkapus, különböző formájú és méretű
területeken.

*Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
Matematika: logika, térbeli alakzatok,
tájékozódás*



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;

A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A kis játékokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Előre meghatározott futó-, vagy fogójátékok módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám). Kisjátékok és vagy mérkőzésjátékok módosítása figyelembevételével:

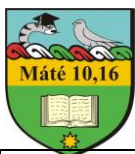
- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkap megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás elleni



helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű

mérkőzésjátékok kapussal:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

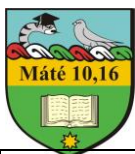
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai alapismeretek:

Az 4+1 létszámú mérkőzésjátékok

játékhelyzeteinek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós



| | |
|--|---|
| segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölny, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás taktikai helyzet, emberfölny, kényszerítő, cicajátékok Alakzatbontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások. Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd, futsal, „footbag”. |

A fejlesztés várt eredményei az év végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció és relaxáció

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

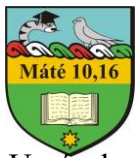
A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.



Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.

A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.

Torna jellegű feladatok

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.

Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.

Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.

A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.

A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

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

Testnevelés és népi játékok

A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;

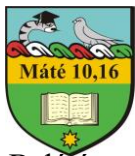
Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.



Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

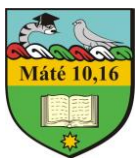
A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

Grassroots

Az alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és labdarúgáshoz fűződő pozitív attitűdbázist. A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és eredményes Grassroots labdarúgás tanulást.



6. évfolyam

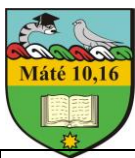
A tantárgy órakerete:

| <i>Évfolyam</i> | <i>Heti órakeret</i> | <i>Évi órakeret</i> | <i>Kerettantervi órakeret</i> | <i>Helyi tervezésű órakeret</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 6. | 5 | 170 | 154 | 16 |

A témakörök áttekintő táblázata:

| Témakör neve | Javasolt óraszám 6. o. |
|---|----------------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció | 18 |
| Atlétika jellegű feladatmegoldások | 23 |
| Torna jellegű feladatmegoldások | 20 |
| Sportjátékok | 35 |
| Testnevelési és népi játékok | 30 |
| Önvédelem és küzdőfeladatok | 10 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 16 |
| Grassroots (helyi tervezésű órakeret) | 18 |
| Összes óraszám: | 170 |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 1.Gimnasztika és rendgyakorlatok ,prevenció | Órakeret 18 óra |
|---|---|----------------------------|
| Előzetes tudás | Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése. | |

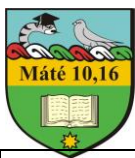


| | <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiéniai ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p> |
|--|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p><i>Gimnasztika</i></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszeresek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. . Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai,. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.</p> <p>Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> | <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |

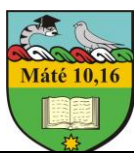


| | |
|---|---|
| ISMÉRETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 23 óra |
|---|---|----------------------------|
| Előzetes tudás | A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az | |

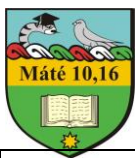


| | <p>aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p> |
|---|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváloztatással, különféle szintereken.</p> <p>Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.</p> <p>Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.</p> <p>Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből.</p> <p>Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.</p> <p>Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> |

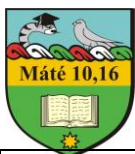


| | |
|---|---|
| <p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek.</p> <p>Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal.</p> <p>Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok | Órakeret 20 óra |
|--------------------------------------|---|--------------------|
| Előzetes tudás | Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és | |



| | <p>lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p> |
|--|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p> |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejlés. Fejlés, különböző lábtartásokkal. Fejlésből gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás.</p> <p>Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba.</p> <p>Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlatti átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugáskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzetben át, fel- és leugrás.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben.</p> <p>Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas</p> | <p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |



gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

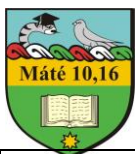
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

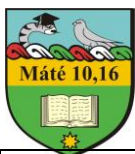
Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások: RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

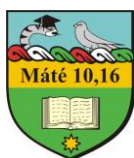
Fő mozgások: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel,



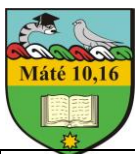
| | |
|---|--|
| <p>oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztzéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok:</i> rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítők dinamikus-statisztikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p>Aerobik (lányoknak és fiúknak)</p> <p><i>Alapállás;</i></p> <p>2-4 ütemű <i>alaplépések (Low-impact):</i> járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (bokszt step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);</p> <p>2-4 ütemű <i>alaplépések (Hi-impact):</i> futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);</p> <p><i>Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések</p> | |
|---|--|



| | |
|--|--|
| <p>összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fitness szervi megalapozásához</p> <p>Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.</p> <p>Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.</p> <p>Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.</p> <p>A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefuggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, özugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.</p> <p>Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.</p> |



| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret 35 óra |
|---|--|---|
| Előzetes tudás | <p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok.</p> <p>Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával.</p> <p>Átadások-átvételek: Kétkézese mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás.</p> <p>Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a</p> | | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |



védő helyezkedése.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Röplabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok: Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárárintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Képességfejlesztés

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

Játékok, versengések

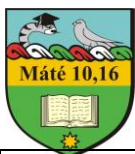
A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő



mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

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

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

Képességfejlesztés

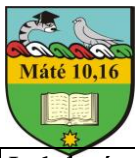
A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltóztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

**Labdarúgás***Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdavevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel.

Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

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

Képességfejlesztés

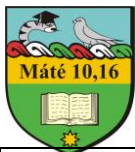
A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás



bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.

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

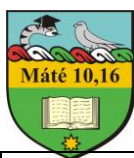
A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

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

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.



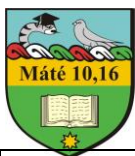
| | |
|------------------------------------|--|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás,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

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Testnevelési és népi játékok | Órakeret 30 óra |
|--|--|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <ul style="list-style-type: none">– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <ul style="list-style-type: none">– A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása– A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése– A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása– Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása | | <p><i>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.</i></p> <p><i>Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</i></p> |

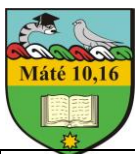


| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)– A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések– Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal– Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdőfeladatok | Órakeret 10 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 | <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).</p> <p>Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>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 meghúzáva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, zsámoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> |

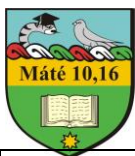


| | |
|---|--|
| <p>biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az aszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p> | |
|---|--|

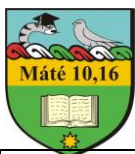
| | |
|------------------------------------|---|
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, aszertivitás. |
|------------------------------------|---|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Foglalkozások alternatív környezetben | Órakeret 16 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 helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és |
|---|---|



| | környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása. |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal ; falmászás; íjászat, lovaglás, :, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p> <p>Tájfutás</p> <p><i>A térkép.</i> A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.</p> <p><i>Túra</i> a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.</p> <p><i>Az iránytű és a tájoló.</i> A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.</p> <p><i>Tájékozódás a terepen</i> (gyakorlatok az iskola környékén).</p> <p>Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.</p> <p>Korcsolyázás</p> <p><i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántesúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két</p> | <p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> |



lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.

Alpesi síelés

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

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

Egyenes siklás az alaphelyzet felvételével.

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

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

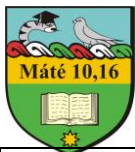
A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.

A válsztott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.

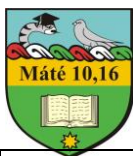
A választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.

Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.

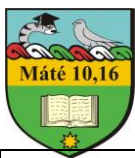


| | |
|---|--|
| Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása. | |
|---|--|



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

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Grassroots | Órakeret 18 óra |
|---|--|---|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportág specifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek.</p> <p>Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása</p> <p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kis játékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p> <p>Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembe vételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none">- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával (futsal), babzsákkal (footbag), lábtoll-labdával;- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül, vagy egy pattanásból;- rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával;- kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none">- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;- célba rúgások;- guruló labda megállítása talppal, belsővel; | | <p><i>Matematika: számolás</i></p> <p><i>Természetismeret: ismeretek</i></p> <p>Környezetismeret: <i>Vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás</i></p> <p><i>Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</i></p> |



- guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás;
- különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas, stb.);
- rúgások kézből különböző távolságra és magasságra;
- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.

Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:

- közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan;
- labdavezetések és labdakontrol gyakorlatok közepes és gyors sebességgel;

MOZGÁSMŰVELTSÉG

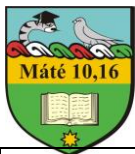
Páros és csoportos labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból;
- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével.

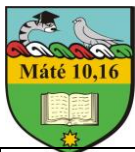
Páros és csoportos labdaátadások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra;
- társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban, háromfős

*Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás*



| | |
|---|--|
| <p>csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel;</p> <ul style="list-style-type: none">- lánbtenisz. <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none">- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások);- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A játékos feladatok és játékok közbeni csapattársakkal történő együttműködés nyújtotta élmények megélésének képességére alapozva a tanuló képessé válik annak kifejezésére, hogy a testnevelésórán és a szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenn:</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok;</p> <p>2:1 elleni játékok;</p> <p>2:2 elleni játékok;</p> <p>3:1 elleni játékok;</p> <p>3:2 elleni játékok;</p> <p>3:3 elleni játékok;</p> <p>4:1 elleni játékok;</p> <p>4:2 elleni játékok;</p> <p>4:3 elleni játékok;</p> <p>4:4 elleni játékok.</p> <ul style="list-style-type: none">- aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;- labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);- többkapus, különböző formájú és méretű területeken. | <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás</i></p> |
|---|--|



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;

A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A kis játékokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Előre meghatározott futó-, vagy fogójátékok módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám).
Kisjátékok és vagy mérkőzésjátékok módosítása figyelembevételével:

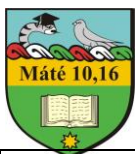
- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkap megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellen



helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű

mérkőzésjátékok kapussal:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

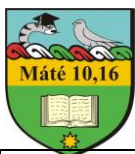
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai alapismeretek:

Az 4+1 létszámú mérkőzésjátékok

játékhelyzeteinek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós



| | |
|--|---|
| segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok Alakzatbontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások. Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd, futsal, „footbag”. |

A fejlesztés várt eredményei az év végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció és relaxáció

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

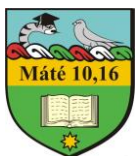
Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.



A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.
Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.
A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.
A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.
Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.
Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

Torna jellegű feladatok

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.
A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.
Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.
Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.
Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.
A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.
A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.
A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.
A balesetvédelmi utasítások betartása.
Segítségnyújtás a társaknak.

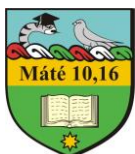
Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.
Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.
A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.
Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Testnevelés és népi játékok

Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

Önvédelmi és küzdőfeladatok



Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.

Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

Grassroots

Az alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és labdarúgáshoz fűződő pozitív attitűdbázist. A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és eredményes Grassroots labdarúgás tanulást.

7. évfolyam

A tantárgy órakerete:

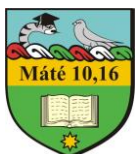
| <i>Évfolyam</i> | <i>Heti órakeret</i> | <i>Évi órakeret</i> | <i>Kerettantervi órakeret</i> | <i>Helyi tervezésű órakeret</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 7. | 5 | 170 | 154 | 16 |

Témakörök:

Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció 18 órakeret

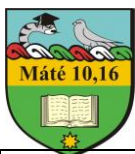
Sportjátékok 35 órakeret

Atlétika jellegű feladatok 23 órakeret



| | |
|--|-------------|
| Torna jellegű feladatok | 20 órakeret |
| Alternatív környezetben űzhető sportok | 16 órakeret |
| Önvédelmi és küzdőfeladatok | 10 órakeret |
| Testnevelési és népi játékok | 30 órakeret |
| Szabadidős labdarúgás(grassroots) | 18 órakeret |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció | Órakeret 18 óra |
|--|---|---|
| Előzetes tudás | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet | | <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |



tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

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

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

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

ellazulási technikák és prevenciók gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.

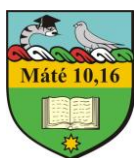
Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

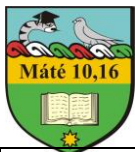
Kulcsfogalmak/ fogalmak

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.



| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret 35 óra |
|---|---|--------------------|
| Előzetes tudás | <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Résztvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|--|
| <p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények</p> | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |



között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel

Taktikai gyakorlatok:

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

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Röplabdázás

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

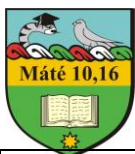
Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

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

Képességfejlesztés

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

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



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

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés.

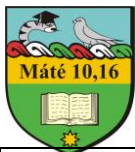
Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után.

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

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív



gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körütekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

Labdarúgás

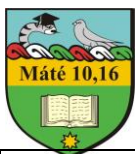
Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltlen növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

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

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

Képességfejlesztés

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



évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

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

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

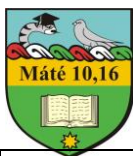
A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

**Kulcsfogalmak/
Fogalmak**

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés,



| | |
|--|--|
| | gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. |
|--|--|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 23 óra |
|---|--|--------------------|
| Előzetes tudás | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|---|
| MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. | <i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok. |



Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyors erő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött labdával.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az „aktív elugrás” értelmezése.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését,

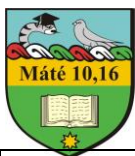
Földrajz:
térképismeret.



| | |
|--|--|
| <p>károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akaratí tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok | Órakeret 20 óra |
|--------------------------------------|--|--------------------|
| Előzetes tudás | <p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p> | |

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

**MOZGÁSMŰVELTSÉG**

Torna (talajtorna, szertorna)

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószeleány szélében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószeleány hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szeleányen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Függészeleakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszkeelési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás.

Egyensúlyozó szeleakorlatok: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskeombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; keplett szeleakorlatlánc (koreográfia);

Ugrókötélszeleakorlatok (lányoknak, fiúknak)

Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés;

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

Keombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélszeleakorlat előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélszeleakorlatással.

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

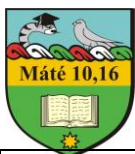
Képességefejlesztés

Koordinációs képességek keplett fejlesztése talajszeleakorlati és gyűrűn végezhető elemek keombinált végrehajtásával, valamint az ugrószeleakorlat alkalmazásával (téri tájékeozódó-mozgásatállítódás képesség, ritmusérzés). A statikus és dinamikus egyensúly-érzéselés fejlesztése gerendán végezhető szeleakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett szeleakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját

Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegkezeppont.

Biológia-egészségean: egyensúlyérzéselés, izomérzéselés.

Ének-zene: ritmus és tempó.



testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlítók). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

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

Játékos feladatok, ugrókötéssel, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

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

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképp pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

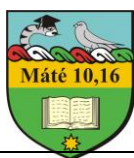
A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.

A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.

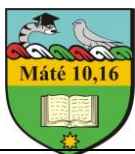
Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

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

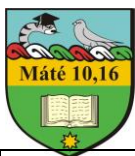


| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Testnevelési és népi játékok | Órakeret 30 óra |
|---|---|---|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <ul style="list-style-type: none">– A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása– A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játéktérrel felölölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)– A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása– Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása– A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénsyszer bekapcsolásával– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, | | <i>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.</i> <i>Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</i> |

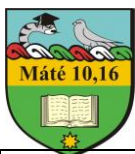


| | |
|--|--|
| <p>ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <ul style="list-style-type: none">– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)– Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kispályásokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal– Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kispályásokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Alternatív környezetben űzhető sportok | Órakeret 16 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. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a | |



| | <p>játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Korcsolyázás (az 5-6. évfolyamos tudásanyag bővítése)</p> <p><i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.</p> <p><i>A korcsolyázás technikai alapjai:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.</p> <p><i>Előrekorcsolyázás</i> egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.</p> <p><i>Hátrakorcsolyázás:</i> lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör területén. Megállás.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> | <p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |



Nordic Walking (NW)

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

Turul

Technikai elemek: adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.

Képességfejlesztés

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

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.

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

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

Játékok, versengések

Korcsolyázás: Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre.

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

Turul: ütögetések és nyítások különböző méretű és felületű célba. Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen.

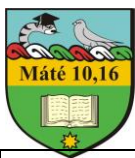
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

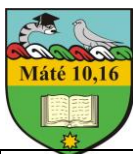


| | |
|--|--|
| <p>cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözképről</p> <p>Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok | Órakeret 10 óra |
|---|--|----------------------------|
| Előzetes tudás | <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> | |



| A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. | |
|---|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védeük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrrel történő gyakorlatok).</p> <p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával.</p> <p>A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> |



| | |
|---|--|
| <p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). |

A fejlesztés várt eredményei az év végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

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 kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.



Torna jellegű feladatok

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

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

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben üzhető sportok

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

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

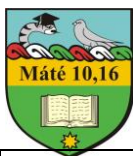
Állásküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

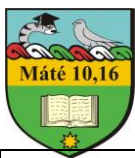
A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

| | | |
|--|--|----------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Szabaidós labdarúgás Grassroots | Órakeret 18 óra |
|--|--|----------------------------|



| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportág specifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek.</p> <p>Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása</p> <p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kis játékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p> <p>Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembe vételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.</p> |
|---|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none">- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával (futsal), babzsákkal (footbag), lábtoll-labdával;- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül, vagy egy pattanásból;- rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával;- kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none">- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;- célba rúgások;- guruló labda megállítása talppal, belsővel;- guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás;- különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas, stb.);- rúgások kézből különböző távolságra és magasságra;- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. | <p><i>Matematika: számolás</i></p> <p><i>Természetismeret: ismeretek</i></p> <p>Környezetismeret: Vizuális kommunikáció</p> <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás</i></p> <p><i>Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</i></p> |



Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:

- közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan;
- labdavezetések és labdakontrol gyakorlatok közepes és gyors sebességgel;

MOZGÁSMŰVELTSÉG

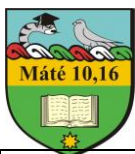
Páros és csoportos labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:

- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból;
- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;
- társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével.

Páros és csoportos labdaátadások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:

- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra;
- társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein;
- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);
- passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel;
- lábtenisz.

*Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció
Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás*



| | |
|--|---|
| <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none">- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások);- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A játékos feladatok és játékok közbeni csapattársakkal történő együttműködés nyújtotta élmények megélésének képességére alapozva a tanuló képessé válik annak kifejezésére, hogy a testnevelésórán és a szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenntartását.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 3:3 elleni játékok; 4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok; 4:4 elleni játékok.</p> <ul style="list-style-type: none">- aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;- labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);- többkapus, különböző formájú és méretű területeken. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása</p> | <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i> <i>Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás</i></p> |
|--|---|



- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A kis játékokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Előre meghatározott futó-, vagy fogójátékok módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám).
Kisjátékok és vagy mérkőzésjátékok módosításai figyelembevételével:

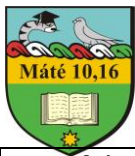
- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapás, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);



- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű

mérkőzésjátékok kapussal:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

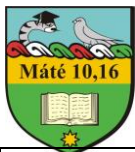
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai alapismeretek:

Az 4+1 létszámú mérkőzésjátékok

játékhelyzeteinek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós



| | |
|--|---|
| segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok Alakzatbontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások. Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd, futsal, „footbag”. |



8. évfolyam

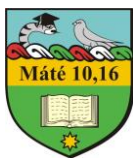
A tantárgy órakerete:

| <i>Évfolyam</i> | <i>Heti órakeret</i> | <i>Évi órakeret</i> | <i>Kerettantervi órakeret</i> | <i>Helyi tervezésű órakeret</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 8. | 5 | 170 | 154 | 16 |

Témakörök:

| | |
|--|-------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció | 18 órakeret |
| Sportjátékok | 35 órakeret |
| Atlétika jellegű feladatok | 23 órakeret |
| Torna jellegű feladatok | 20 órakeret |
| Alternatív környezetben űzhető sportok | 16 órakeret |
| Iskola és népi játékok | 30 órakeret |
| Önvédelmi és küzdőfeladatok | 10 órakeret |
| Szabadidős labdarúgás(Grassroots) | 16 órakeret |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció | Órakeret 18 óra |
|---|---|--------------------|
| Előzetes tudás | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése. | |

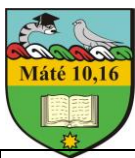


| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|--|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középpálásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> | <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |



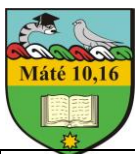
| | |
|---|---|
| ISMÉRETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret 35 óra |
|---|--|----------------------------|
| Előzetes tudás | A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indoklása. | |



| | |
|--|---|
| | <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> |
|--|---|

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|---|--|
| <p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeke. Labdavezető játékos védeke; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p> |



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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Röplabdázás

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

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

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/hálóról felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

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

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

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

Képességfejlesztés

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

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés



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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváloztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sánclás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

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

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

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

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

Képességfejlesztés

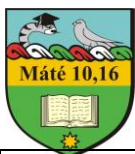
A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

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

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körütekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok



repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcellel. Átadócel, rúgócel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

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

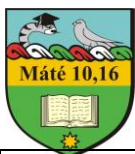
Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.



Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

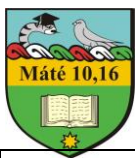
A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

**Kulcsfogalmak/
Fogalmak**

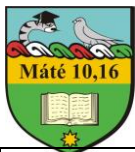
„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportág-specifikus bemelegítés, deviancia.

| | | |
|--|------------------------------------|----------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret 23 óra |
|--|------------------------------------|----------------------------|



| | |
|---|---|
| Előzetes tudás | <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p> |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
|--|--|
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.</p> <p>Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások.</p> <p>Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).</p> <p>Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel).</p> | <p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i></p> <p>táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i></p> <p>térképismeret.</p> |



Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az „aktív elugrás” értelmezése.

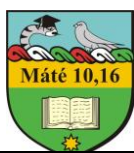
Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

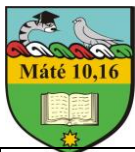
Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek



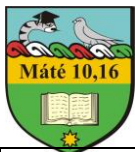
| | |
|--|---|
| és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok | Órakeret 20 óra |
|--------------------------------------|---|--------------------|
| Előzetes tudás | A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak. | |

| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. | |
|---|---|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok | | <i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, |



| | |
|--|---|
| <p>leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény széltejében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármass lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Aerobik (lányoknak, fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn</p> | <p>tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |
|--|---|



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

Játékok, versengések

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

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

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

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.

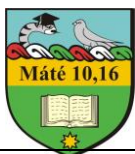
A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és



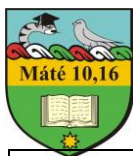
| | |
|--|--|
| táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Testnevelési és népi játékok | Órakeret 30 óra |
|--|---|---|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. | |
| Ismeretek/Fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <ul style="list-style-type: none">– A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása– A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)– A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása– Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása– A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, | | <i>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.</i> <i>Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</i> |



| | |
|--|--|
| <p>a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none">– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)– Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal– Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés |

| | |
|-------------------------|--|
| tematikai egység | Alternatív környezetben üzhető sportok Órakeret: 16 óra A tanult sportágak üzéséhez 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. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása 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 környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| 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. <i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i> Korcsolyázás (az 5-6-7. évfolyamos tudásanyag bővítése) <i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal. <i>A korcsolyázás technikai alapjai:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás. <i>Előrekorcsolyázás</i> egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban. <i>Hátrakorcsolyázás:</i> lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör területén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra. | | <i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. |



Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

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

Nordic Walking (NW)

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

Turul

Technikai elemek: adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.

Képességfejlesztés

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

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

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

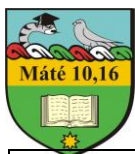
Turul: A nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.

Játékok, versengések

Korcsolyázás: Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhöz közeli kanyarodással, versenyszerűen.

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

Turul: ütögetések és nyítások különböző méretű és felületű célba.



Egyéni, páros és vegyes páros játzmák mérkőzésszerűen.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

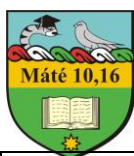
A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

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

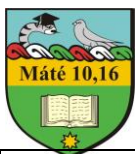
Kulcsfogalmak/ fogalmak

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok | Órakeret 10 óra |
|--------------------------------------|--|--------------------|
| Előzetes tudás | Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. 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 | <p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p> |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védeke. Mellő, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdele, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</i></p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.</p> <p>Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> <p><i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> |



Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

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.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).

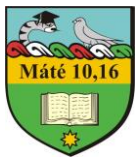
Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.

Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

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



A fejlesztés várt eredményei az év végén:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

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 kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

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

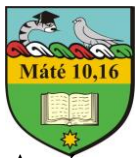
Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben üzhető sportok



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

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

Állásküzdelemben jártasság.

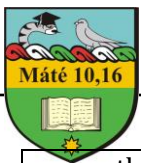
A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

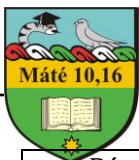
A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.



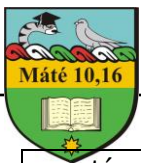
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Szabadidős labdarúgás Grassroots | Órakeret 18 óra |
|---|--|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A labdarúgásban releváns alap manipulatív mozgáskészségekre építve olyan sportág specifikus mozgásminták, technikai elemek kialakítása, amelyek a taktikai értelemben bonyolultabb játékhelyzetek megoldásához szükségesek.</p> <p>Az együttműködésen alapuló viselkedésformák támadó-védő kapcsolatokra történő átalakítása, csapatrészek közötti együttműködés megtapasztalása. A támadó és védő szerepek közötti tudatos szerepváltás kialakítása</p> <p>A négy támadó játékos kapcsolatából létrejövő taktikai szituációk megismerése, alkalmazása kis játékokban. A játéktér labdarúgás specifikus szélességi és mélységi kihasználása.</p> <p>Játékkalkotás, meglévő játékok szabályainak módosítása részben öntevékenyen, részben tanári segítséggel, több szempont figyelembe vételével, kreatív, csapatszintű megoldásokkal.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben különböző testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none">- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csúddal, külsővel, külső csúddal, teljes csúddal);- általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával (futsal), babzsákkal (footbag), lábtoll-labdával;- emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül, vagy egy pattanásból;- rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával;- kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával. <p>Egyéni labdaérzékelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:</p> <ul style="list-style-type: none">- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;- célba rúgások;- guruló labda megállítása talppal, belsővel;- guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás;- különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas, | | <p><i>Matematika: számolás</i></p> <p><i>Természetismeret: ismeretek</i></p> <p><i>Környezetismeret: Vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás</i></p> <p><i>Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</i></p> |



| | |
|--|--|
| <p>stb.);</p> <ul style="list-style-type: none">- rúgások kézből különböző távolságra és magasságra;- rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon. <p>Egyéni labdaérezkelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:</p> <ul style="list-style-type: none">- közepes és gyors sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;- labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan;- labdavezetések és labdakontrol gyakorlatok közepes és gyors sebességgel; <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Páros és csoportos labdaérezkelést fejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben és haladással, kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none">- labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával és különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból;- többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labda használata;- társ által gurított, pattintott, levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása, levétele helyben majd haladással, különböző kiinduló helyzetekből helyben;- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével. <p>Páros és csoportos labdaátadások, labdaátvételek, játékos passzgyakorlatok és játékok lábbal és egyéb testrészekkel:</p> <ul style="list-style-type: none">- álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, közepes sebességű mozgásból szabadon, mozgó vagy irányt változtató társhoz, célra;- társ által gurított labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás kényszerítő átadások alkalmazása a játéktér különböző területein;- passzgyakorlatok különböző változatos alakzatokban társsal, társakkal szemben (pl. háromszögben, négyzetben, rombuszban);- passzgyakorlatok párban, háromfős csoportban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel;- lánbtenisz. | <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i></p> <p><i>Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás</i></p> |
|--|--|



| | |
|--|---|
| <p>Páros és csoportos kooperatív jellegű játékos mozgásos feladatok és játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel.</p> <p>Alapszerelés szemből, lövés és passz akadályozásának feladatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Társas taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none">- támadásban 2:0 ellen helycserék, mögé kerülések;- támadásban 3:0 elleni helyezkedés alakzat tartásával (háromszög) és alakzat bontásával és építésével (helycserék, mögé kerülések, forgások);- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (szélességi és mélységi helyezkedés, területnyitás). <p>A játékos feladatok és játékok közbeni csapattársakkal történő együttműködés nyújtotta élmények megélésének képességére alapozva a tanuló képessé válik annak kifejezésére, hogy a testnevelésórán és a szabadidejében mi az, ami segíti, támogatja az élvezetes labdarúgás játék kialakulását, fenntartását.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>1:1 elleni játékok; 2:1 elleni játékok; 2:2 elleni játékok; 3:1 elleni játékok; 3:2 elleni játékok; 3:3 elleni játékok; 4:1 elleni játékok; 4:2 elleni játékok; 4:3 elleni játékok; 4:4 elleni játékok.</p> <ul style="list-style-type: none">- aktív védővel szemben, kis- és közepes méretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel;- labdabirtoklás aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül (pl. cicajátékok) vagy célfelülettel;- kiegészítő faljátékosok bekapcsolásával;- szélességben és mélységben osztott pályán (pl. sávok);- többkapus, különböző formájú és méretű területeken. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Taktikai ismeretek:</p> <p>Az 1:1 elleni játékban a játékhelyzetek megoldása</p> | <p><i>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</i> <i>Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás</i></p> |
|--|---|



- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai:
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

A kis játékokban történő aktív részvétel során a tanuló képes meghatározni saját pillanatnyi aktivitási szintjét, és képes megállapítani, hogy az alacsonyabb-e vagy magasabb-e a számára optimális állapotnál.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

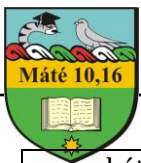
Előre meghatározott futó-, vagy fogójátékok módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám).
Kisjátékok és vagy mérkőzésjátékok módosítása figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai ismeretek:

- A 2:1; 2:2, 3:1; 4:1; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4 elleni játékhelyzetek megoldásai:
- támadásban a labda megszerzésére, megkapás, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló
 - védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé
 - labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés)



- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás).

Erre az életkorra jellemző a tartós figyelem és koncentráció kialakulása, amelynek eredményeként a tanulók képessé válnak az apró részletekre odafigyelni. A kreatív játékok alkotása és alkalmazása során a tanulók egy adott kontextusban elsajátított mozgásos műveletet más környezetben, más végrehajtás mentén gyakorolnak. Ennek megfelelően képessé válnak a labdarúgáshoz kapcsolódó technikai és taktikai elemeket más kontextusban is adaptálni, célszerűen kivitelezni.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

4+1 létszámú kontrollált versenyjellegű

mérkőzésjátékok kapussal:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások;
- játéktér mérete, formája;
- kapuk száma, szöge, mérete, elhelyezése;
- gólszerzés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

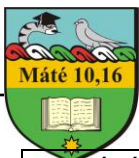
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Taktikai alapismeretek:

Az 4+1 létszámú mérkőzésjátékok

játékhelyzeteinek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés);
- két vagy három támadó tudatos átlós segítségnyújtás kialakítása (területnyitás) védővel vagy védőkkel szemben;
- két vagy három védő tudatos átlós



| | |
|--|---|
| segítségnyújtás kialakítása (területnyitás). | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Nyomásgyakorlás, taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, csapatrészek összjátéka, kapus, kapuelőtér Területkorlátozás, kommunikáció, átlós segítségnyújtás taktikai helyzet, emberfölény, kényszerítő, cicajátékok Alakzatbontás, alakzatépítés, helycserék, mögé kerülés, forgások. Cselezés, célfelület, irányváltás, ritmusváltás, húzás, sarkazás, külső csüd, futsal, „footbag”. |