



## HELYI TANTERV

mely a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.)Korm rendelet módosításaként megalkotott 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelet, azaz a 2020-as Nemzeti alaptantervhez illeszkedő tartalmi szabályozók (kerettantervek)alapján készült

### Testnevelés és sport 5-8. évfolyam

**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**  
**5-8. osztályok**

**5. évfolyam 180 óra**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. 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. <i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytájakat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési</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>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. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Ezt követően az órákon a gimnasztika részeként végrehajtani. Gyermekjóga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában.</p> <p>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>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>31 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás</p>	

	<p>kézzelel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltatások. 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. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellő-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltatással, 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>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, energianyeresi folyamatok.</p>

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő 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.

Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok.

*Taktikai alapgyakorlatok:* Nyitásfogadás csillag alakzatban. 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.

**Labdarúgás**

*Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyzög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, íveltől növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, combbal, mellel. 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. 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 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 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. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

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

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.

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.

<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, minikosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, csüd, megelőző szerelés,</p>
---	--

	dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.
--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	31 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása. Játékos feladatokban, játékokban a közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri, illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.</p> <p>A guggolórajt vezényszavainak ismerete, és gyors reagálás az indítás jeleire.</p> <p>A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.</p> <p>Egyéni tempóban, esetleg járások közbeiktatásával, igyekezet a tartós futások teljesítésére.</p> <p>Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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.</p> <p>Repülő és fokozó futások 30–40 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 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</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>

Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből.

Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.

Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség

fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek

fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob

állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos

növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.

Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal.

Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással.

A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A

dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő

játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek.

Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon. Helyből távolugró

versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek

helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez

igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben

végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és

különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő

gyakorlatok elsajátítása.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

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

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

Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

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

A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos

feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.

Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének

emelésére, egymás teljesítményének elismerése.

Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.

Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós



futások iránt.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Állórajt, vágtafutás, tartós futás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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 mozgékonyaságra, 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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Torna</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. Zsugorfejállás. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. 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; húsárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás</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</p>

<p>előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszerken függőállásban, függésben, fekvő függésben.</p> <p>Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefűggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefűggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefűggő talajgyakorlat (fiúk-lányok). Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>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.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></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>viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	---

<p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b></p>	<p><b>30 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növekedése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősödése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővülése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpáros túrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, floorball, számháború, szabadtéri tornapálya, lánbtenisz, tengőzés.</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; harántcsúszások előre,</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>

<p>hátra.  <i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Képességfejlesztés  A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.  A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.  Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.  Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Természetjárás, egyenes korcsolyázás, ütőtartás, labdakezelés.</p>

<b>Tematikai egység/  Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b>	<b>10 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.  Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.  A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.  Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.  Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	
<p><b>A tematikai egység  nevelési-fejlesztési  céljai</b></p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.  Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.  Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Önvédelem</b>  <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p>Játékok, versengések  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. 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><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.  A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.  A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.  Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.  A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Úszás és úszó jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 36 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Hátúszás <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p>Új úszásnem: a gyorsúszás <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral – lábbal, hátrafordulásos levegővétellel; úszás szabadon. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. Ugrások, merülések, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra. <i>Játékok, versengések</i></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

<p>Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult úszásnemekben.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.</p> <p>A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.</p> <p>Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.</p> <p>Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p>Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal.</p> <p>Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p> <p>A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.</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</p>
--	---

	<p>a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és 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. Talajgyakorlat önálló összeállítása. A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i> A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárás feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> 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.</p>
--	--



	<p>Mások teljesítményének elismerése. A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása. <i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i> Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás. Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben. Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.</p>
--	---

6. évfolyam 180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <i>Gimnasztika</i> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szerygyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. <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, zenére is (ritmusérzék, kinesztetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A biomechanikailag helyes</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>testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Ezt követően az órákon a gimnasztika részeként végrehajtani. Gyermekjoga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában.</p> <p>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>	
---	--

<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzetség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>
---------------------------------------	--

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>36 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapképességek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b></p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készségeinek, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p>	

<p><b>céljai</b></p>	<p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellő-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. <i>Képességfejlesztés</i> A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltatással, 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. <i>Játékok, versengések</i> 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. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

## 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.

Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.

Felső ütérintés: 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.

### *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 készségeinek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

## Labdarúgás

### *Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdagörgetés; 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. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellél. 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. 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 feladatvégrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a

<p>játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>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. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között végzett játéktevékenységgel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-</p>

	kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.
--	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>36 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása. Játékos feladatokban, játékban a közepes és nagy intenzitású helyváltató mozgások többszöri, illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.</p> <p>A guggolórajt vezényszavainak ismerete, és gyors reagálás az indítás jeleire.</p> <p>A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.</p> <p>Egyéni tempóban, esetleg járások közbeiktatásával, igyekezet a tartós futások teljesítésére.</p> <p>Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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. Térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.</p> <p>Vágtafutások 20–30 m-en. 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><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>

Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.

Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből.

Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.

Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló

képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség

fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek

fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob

állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos

növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.

Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal.

Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással.

A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A

dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötel-gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

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

Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal.

Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró

versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő

versenyek. Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez

igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben

végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és

különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

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

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

Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

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

A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos

feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára



<p>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.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>36 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.  Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.  Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyaságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.  Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.  A reális testkép és a testtudat kialakulása.  Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.  A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.  Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Torna  <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szerekben. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték,</p>

<p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p>Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés..</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszerken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></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>Játékok, versengések</i></p> <p>Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok). Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>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.</p>	<p>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>
---	--

Aerobik (lányoknak és fiúknak)

*Alapállás;*

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

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

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

*Képességfejlesztés*

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

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

## 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>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása. Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás oldalra, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. Aerobik, fitnessz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b></p>	<p><b>36 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megtervezése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakoroltság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növekedése. Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővülése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpáros túrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, kerékpározás, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, floorball, színháború, szabadtéri tornapálya, lánitenisz, tengőzés.  Korcsolyázás <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>

<p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p> <p>Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Természetjárás, egyenes korcsolyázás, ütőtartás, labdakezelés, sportszerűség.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b>	<b>18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Önvédelem</b>  <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p><b>Játékok, versengések</b>  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 biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>  A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.  A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.  A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.  Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.  A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i>  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.  Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.  A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.  8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.  Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak elsajátítása.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.  A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i>  A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.  A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i>  A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.  A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.  A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.  Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.  A kislabda-hajító technika képességeknél megfelelő elsajátítása.  A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i>  A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és 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 összeállítás.  Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.  Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és</p>
--	--

	<p>haladással, zenére is.  A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.  A balesetvédelmi utasítások betartása.  Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i>  A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.  A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.  A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i>  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.</p>
--	---



**7. évfolyam 180 óra (108 órarend + 72 kötelezően választott vagy edzés)**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>                      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><b>Gimnasztika</b>                      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><b>Képességfejlesztés</b></p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Gyermekjóga-gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <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</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>

átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.

#### *Taktikai gyakorlatok:*

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

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

#### *Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.

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

#### *Játékok, versengések*

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

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### **Röplabdázás**

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

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

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

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

*Taktikai gyakorlatok.* Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál.

*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. Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, a tehetségesek irányítása a versenysportba.

**Labdarúgás**

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. 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 fejvel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, 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. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.

*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. 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.

<b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b>	„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, 1:1, 2:2 elleni játék. Átadócsel, rúgócsel, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.
------------------------------------	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt. 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. Helyből		<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.  <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyeres, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.

<p>távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p><b>Dobások</b>  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). Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajtás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is).</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  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 gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömöttlabda dobásokkal.</p> <p><b>Játékok, versengések</b>  Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>  Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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</p>	<p><i>Földrajz:</i>  térképismeret.</p>
--	---



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

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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 gyakorlatai. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Torna (talajtorna, szertorna) <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő,</p>

<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 száltében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszekedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszekedési kísérletek kötél (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 utánozó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas 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 oldallendetés 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 végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az</p>	<p>hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
---	--

ugrósze krény 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, ugrósze krény, 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 mozgásképpontosításához 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.

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

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>A 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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos-kerékpáros túrák, kirándulás, kocogás-tartós futás a szabadban, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, floorball. Játékok a szabadban, pl. számháború, partizán, szabadtéri tornapálya, lábtenisz, tengőzés.</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</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás</p>

láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.

*Hátrakorcsolyázás:* 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 kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.

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.

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.

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 tárgyhoz 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 igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

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><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.  Az asztalitenisz kellékei, játék- és versenyszabályai.  A szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás (korcsolyázás) egészségvédő hatásairól (szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neuropszichológiai hatás stb.).  A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.  A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b>	<b>10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.  Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.  Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.  Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.  Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.  Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.  Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtürés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG		Történelem,

<p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>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).</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 elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	<p><i>társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
---	---

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

Földharc, mögékerülés, önmérséklet.

**A fejlesztés várt  
eredményei a két  
évfolyamos ciklus  
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.

*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



	<p>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.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i>  A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.  A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.  Allásküzdelemben jártasság.  A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	---

**8. évfolyam 180 óra (108 órarend + 72 kötelezően választott vagy edzés)**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>                      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><b>Gimnasztika</b>                      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><b>Képességfejlesztés</b></p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Gyermekjóga-gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <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</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>

átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.

#### *Taktikai gyakorlatok:*

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

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

#### *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 fitness szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

#### *Játékok, versengések*

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

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### **Röplabdázás**

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

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

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

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

*Feladás-leütés:* az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.

*Egyéni sáncolás:* a sáncolás mozgássorának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál/hálónál. Párokban: a háló/zsinór fölé egymásnak tartott majd pontosan dobott labdával a sáncolás végrehajtása, szerepcserével.

*Feladás-leütés-sáncolás:* csoportokban, szerepcserével.

*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.

Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása. Résztétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, a tehetségesek irányítása a versenysportba.

**Labdarúgás**

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltotatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. 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, irányváltotatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, 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. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.

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

#### *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

<p>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.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b></p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Átadócsel, rúgócsel, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>22 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Futások, rajtok  A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.  Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos</p>	<p><i>Ének-zene:</i>  ritmusgyakorlatok,  ritmusok.   <i>Biológia-egészségtan:</i>  energianyerés,</p>	



<p>növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajtás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is).</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p>	<p>szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
---	--

<p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>22 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<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 gyakorlatai.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna (talajtorna, szertorna)

*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. 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.

*Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszekedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszekedési kísérletek kötélen (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.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* 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. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

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

Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

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

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

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

*Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallenetés közben 180° fordulat,

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

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.

*Ének-zene:* ritmus és tempó.

majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.

#### Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószeletrény 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 támasz helyzetben 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, ugrószeletrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna, az aerobik és ugrókötél 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.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>A 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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos-kerékpáros túrák, kirándulás, kocogás-tartós futás a szabadban, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, floorball. Játékok a szabadban, pl. számháború, partizán, szabadtéri tornapálya, lábtenisz, tengőzés.  Korcsolyázás (az 5-6. évfolyamos tudásanyag bővítése) <i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás.

<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. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.</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>Képességfejlesztés</p> <p><i>A korcsolyázás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.</p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Korcsolyázás:</i> 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 tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen.</p> <p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogtatás 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, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	
--	--

<p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>Az asztalitenisz kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól (szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neuropszichológiai hatás stb.).</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b></p>	<p><b>10 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Grundbirkózás  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>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).</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. 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><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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).  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,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.</i></p> <p><i>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</i></p>



a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Földharc, mögékerülés, önmérséklet.

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Sportjátékok</i> 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.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> 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.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> 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.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi</p>
---	---

	<p>             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.           </p> <p> <i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i>              A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.              A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.              Allasküzdelemben jártasság.              A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.              A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.              A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.           </p>
--	---

Hetedik és nyolcadik évfolyamon az délelőtti órarendbe épített, évi 108 tanórát ki kell egészíteni további 72 tanórával, melyet a tanuló hivatalos sportklub igazolás és edzésterv bemutatásával tehet meg, illetve az iskola által biztosított sportszakkörökön való - hetente, két tanórás, kötelező – részvétellel teljesíthet.

A kötelezően választható lehetőségek évi 72 tanórában (heti 2)

- Labdarúgás
- Leány labdarúgás
- Íjászat
- Kosárlabda
- Úszás
- Kézilabda