**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

**7–8. évfolyam**

Az 5. évfolyammal kezdődően a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezzük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcstényezőnek számítanak. A nyolc évfolyamos gimnázium 5–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetszerűleg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata az 5-8. évfolyamon is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti* ö*ntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak,, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán.*

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

*A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

**7. évfolyam**

**Óraszám: 180 óra/év**

**5 óra/hét**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| **1.** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **15 óra +2** |
| **2.** | **Úszás és úszójellegű feladatok** | **-18 óra** |
| **3.** | **Sportjátékok** | **38 óra +10** |
| **4.** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **34 óra** |
| **5.** | **Torna jellegű feladatok** | **34 óra** |
| **6.** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **20 óra +4** |
| **7.** | **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | **21 óra + 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység**  **/Fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | | **Órakeret**  **17 óra** |
| **Előzetes tudás** | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.  A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.  A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.  Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.  Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.  A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.  Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.  Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.  A kamaszkori személyi higiénés ismeretek. | | |
| **Ismeretek-fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.  Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások  Gimnasztika  Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötél stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyságát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.  Képességfejlesztés  Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.  Játékok, versengések  A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is.  Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.  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. Gyermekjóga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.  A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.  A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.  Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.  Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.  Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban. | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások**.**  *Természetismeret:*  testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatart, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | **Órakeret**  **-18 óra** |
| **Előzetes tudás** | A választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.  Intenzív úszásra törekvés rövid távon.  Fejesugrás, folyamatos taposás mélyvízben.  Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, az uszoda, a fürdő viselkedési szabályainak betartása.  Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről, az egészségmegőrzés és az életvédelem szempontjából.  A külső visszajelzés elfogadása és hasznosítása. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekben.  Az egyéni adottságoknak megfelelő mellúszó technika elsajátítása.  A vízből mentés gyakorlatainak megismerése, gyakorlása.  Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe: elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség.  Az érdeklődésmegszilárdítása az úszás és a vizes sportok iránt. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gyors-, és hátúszás  A tanult technikák csiszolása, az úszásnem ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással.  Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és időtartam növelésével.  Mellúszás  *Mellúszás kartempó:* gyakorlatok szárazföldön, kis vízben, siklás közben, folyamatos úszás karmunkával.  *Mellúszás levegővétel:* karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.  *Mellúszás lábtempó:* gyakorlatok a parton /padon ; vízben segítséggel, segítség nélkül, folyamatosan levegővétel nélkül, folyamatosan levegővétellel.  *Mellúszás kar és lábtempó:* összekapcsolása, úszás 2-4 ciklussal, siklás a ciklusok között.  *Mélyvízbe ugrások, taposások*: gyakorlásuk különböző feladatokkal; vízbe ugrások; taposó ugrás; fejes ugrás különböző testhelyzetekből.  *Merülések:* feladatokkal, a víz alatti tartózkodás időtartamának növelése, a medence alján elhelyezett tárgyak felhozása.  *Úszások mélyvízben:* vegyes úszás (mell- hát-gyors) 50-200 méteren.  *Rajtok, fordulók.*  *Vízből mentés*, életmentés: lebegések, úszás csak karral, vagy csak lábbal.  Vizes sportok  *Vízilabdázás*: taposógyakorlatok; vízilabdás úszás, vízilabdás úszás labdavezetéssel. Labdaátadások párban; célba dobások.  Képességfejlesztés  A technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel, eszköz nélkül. Aerob állóképesség fejlesztése: folyamatos úszással a távolság növelésével. Anaerob állóképesség növelése rövid távok többszöri erőteljes leúszásával.  Játékok, versengések  Fogójátékok különböző úszásnemekkel; búvárjátékok, játékos vízbeugrások, vízilabda könnyített szabályokkal.  Sor és váltóversenyek különböző egyéni és páros feladatokkal.  Úszóversenyek különböző távokon.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A vízi torna, a bemelegítés vize gyakorlatai.  Tartásjavító, prevenciós és rehabilitációs vízi gyakorlatok.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A mellúszás technikájának alapvető szakkifejezései.  ismeretek az úszásról, mint a legszimmetrikusabb és legsokoldalúbb testet igénybevevő sportágról.  A serdülőkorral bekövetkező alkati változások hatása a vízfekvésre.  Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei.  A vizes sportok technikai, szabályismereti, balesetvédelmi ismeretei. Az úszóversenyekkel kapcsolatos alapismeretek bővítése, játékszabályok.  Az úszástudás szerepe a az életvédelemben, az egészséges életmódban.  Az úszás nemtől, kortól, edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség. | | *Fizika:* a víz felhajtó ereje, közegellenállás, vízszennyezés  *Biológia, egészségtan:* személyi higiénia, testápolás.  **A magyar úszósport nemzetközi sikerei, kiemelkedő úszóegyéniségei, edzői.**  **Egerszegi Krisztina, Gyurta Dániel, Cseh László, Hosszú Katinka** |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Mellúszás, hátúszás, gyorsúszás, vegyesúszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabda, rehabilitáció | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | | **Órakeret 48 óra** |
| **Előzetes tudás** | A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.  A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési**  **céljai** | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.  A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése.  Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.  A játékszabályok ismereti körének kibővítése.  A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.  A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.  A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.  A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása.  Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása.  **A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.** | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Legalább két labdajáték választása kötelező.**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Kosárlabdázás – kiegészítő labdajáték    *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.  *Labdás technikai gyakorlatok*: Ügyességi gyakorlatok labdával, , Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés.  Megállás, sarkazás labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között, 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 ráfordulásból.  Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is.  Páros lefutás egy védővel. Hármas –nyolcas mögé futással.  Gyors indítás párokban.  *Taktikai gyakorlatok*  Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése.  *Játékelemek alkalmazása:* 1:1; 2:1; elleni játék, 3 .2 elleni játék.  *Képességfejlesztés*  Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése,a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel.  *Játékok, versengések*  A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.  Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható  **Röplabdázás**  *Labdás technikai gyakorlatok*, a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárérintés-, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.  *Kosárérintés változatai:* előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.  *Felső egyenes nyitás:* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.  *Felső egyenes nyitás-fogadás* gyakorlása csoportokban, forgással.  *Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál és pontosan feladott labdából.  *Feladás-leütés:* az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.  Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál, hálónál. Párokban a zsinór és a háló fölött szerepcserével.  Feladás-leütés-sáncolá s: csoportokban szerepcserével.  *Taktikai gyakorlatok:* Támadási alapformák. Helyezkedés. Az ütés, sáncolás fedezése.  *Képességfejlesztés*  A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés).  Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.  *Játékok, versengések*  Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék  *Versengések e*gyénileg, párokban különböző érintésekkel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Szabadidőben szabadtéren, strandon is játszható egyszerűsített formában is.  Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban.  **Kézilabdázás**  Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása, indulócselek, ütközések, esések-tompítások.  *Labdás technikai gyakorlatok*: labdavezetés nehezített körülmények között irányváltoztatással, ritmusváltoztatással. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.  Átadások: test előtti átadások, test mögötti átadások, oldalról jövő labda elkapása.  Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, átlövés felugrásból, bedőléssel, bevetődéssel védővel szemben.  *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Védés kézzel-lábbal, indítások megelőzése.  *Taktika:* Egyéni taktika - betörések egyénileg labdával és labda nélkül. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Védőtől való elszakadás, melléállásos elzárás, gyors indítások. Lerohanásos támadások rendezetlen védelemmel szemben. Ötletjáték.  Csapatrész és csapattaktika: 1:1,2:1,, 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, sok mérkőzéssel, játékkal.  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéri időjárási viszonyok között megtörténik. Mindez hozzájárul az edzettségi állapot javításához.  *Játékok, versengések*  A kézilabdajáték technikai taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatokkal, a testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek, játék könnyített szabályokkal.  Labdarúgás  *Labdás technikai gyakorlatok*: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.  Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.  Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.  Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.  Rúgások: belő-, teljes-, külső csüddel állított labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással.  Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával, felugrásból.  Cselezés: testcsel, labda elhúzása oldalra labdavezetésből, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépés, hátrahúzás.  Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.  *Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.  *Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba rendeződés és visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Egyből játék, 4:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés*  A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai  tárházának variálásával, intenzív nehezített körülmények között.  Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, folyamatos gyakorlása.  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.  *Játékok, versengések*  A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.  Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.  Részvétel az iskolai bajnokságban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.  A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.  A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.  Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.  A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.  A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.  A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.  A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.  Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.  A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban | | *Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció  *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia  *Biológia,* egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok  Diákolimpia  Diákolimpia | |
| **Kulcsfogalmak/**  **Fogalmak** | Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas.  Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés sáncolás fedezése.  Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás.  Átadócsel, rúgócsel, toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Atlétikai jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **34 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.  Rajttechnika, az indítási jelek.  A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.  A nekifutás sebességének és távolságának megválasztása.  Kislabdahajítás.  A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.  A z atlétikai versenyszabályok.  Szervezési feladatok: tanórai versenyek | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása.  A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása.  A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.  A vágta-, és tartós futás technikájának javítása.  Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása.  A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.  Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek.  A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete.  Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt. | | |
| **Ismeretek fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt.  Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Váltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.  Szökdelések, ugrások  Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló és lépő technikával, a nekifutás, az elugrás és a talajfogás gyakorlása.  Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.  Dobások  Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármas lépésritmusból.  Vetőmozdulat füles labdával: negyed és egész fordulattal.  Képességfejlesztés  Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.  A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.  Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.  Az ugráshoz szükséges gyorserő fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.  A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.  Játékok, versengések  Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.  Iskolai, házi versenyek  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.  A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.  Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.  Az aktív elugrás értelmezése.  Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.  A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.  Az akarati tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.  Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásukról.  Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra. | | | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmus.  *Biológia* egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok.  *Földrajz:* térképismeret. | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás átlépő technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **34 óra** |
| **Előzetes tudás** | A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.  Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.  Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.  Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása.  Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, gerenda, gyűrű.  Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás.  A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése.  Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás. | | |
| **Ismeretek, fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna (talajtorna, szertorna)  **A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.**  *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban.  Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző kartartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás.  Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és anélkül is. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak). Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően.  Összefüggő talajgyakorlat.  Ugrószekrény széltében  (lányoknak 3-4, fiúknak4-5részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepesztés, gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással.  *Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek (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 lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó lefüggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás.  *Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármas lépés.  Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.  Aerobik: (fiúknak-lányoknak)  Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére.  Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is  *Lengetések*: oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.  *Kötéláthajtások:* egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.  *Kombinációk.*  *Fordulatok.*  Képességfejlesztés  Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlattokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)  A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.  Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.  Játékok, versengések  Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.  Játékos feladatok ugrókötéllel, kötélhajtással.  Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak; gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával;  Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel,  irányítás a versenysport felé.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű 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 nyújtógyakorlatok összhangja.  A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.  A sportági bemelegítés speciális szempontjai.  Az erősítő és nyújt hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.  A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.  A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.  A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.  Versenyrendezés, szervezés.  A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei. | | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpont  *Biológia-egészségtan*: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.  *Ének-zene*: ritmus és tempó | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás**,** vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötél gyakorlat,statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **Órakeret**  **24 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alternatív környezetben űzhető sportok alaptechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai** | | A helyi, tárgyi feltételektől függően a választott sportágak körének bővítése. A játék és sportkultúra gazdagodása a szabadidősport kiteljesedését eredményezi. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és a népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, a szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása, a környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokhoz való alkalmazkodó, ellenálló képesség növelése.  A testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátítása, a verbális kommunikáció fejlődése. A szabadidőben, szabadban rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív magatartás. | |
| Is**meretek, fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok**. |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: gyalogos-, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás; kerékpározás, BMX, görkorcsolya, gördeszka; hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi-síelés; asztalitenisz, tollaslabda, floorball, T ball, frizbi, Turul, Nordic Walking. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.  Például:  Korcsolyázás*:* az 5-6. évfolyam tudásanyagának bővítése.  *Technikai alapok:* elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet; *Előrekorcsolyázás:* egyéni és páros gyakorlatok a jégpálya hosszában-keresztben, siklás jobb és bal lábon. *Hátrakorcsolyázás:* lépegetés hátra állásban, guggolásban, folyamatosan; ívben korcsolyázás: tárgyak, társak kerülése.  Asztalitenisz*:* folyosón, szabadban felállított asztalokon is.  *Előkészítő gyakorlatok*: a játékoknál felsorolt gyakorlatok. *Technikai elemek*: alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.  Nordic Walking(NW)  *Technikai elemek:* Alaplépés, a diagonális lépés elsajátítása, (az ellentéte kar és lábmunka összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata.(lendülete ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyozó hatás). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között. (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugrótechnikák.  Turul  *Technikai elemek:* adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.  Képességfejlesztés  *Korcsolyázás*: alapállóképesség, a lokomotoros gyorsasági, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képesség fejlesztése.  *Asztalitenisz:* a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően.  *Nordic Walking*: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordinációs képesség, mozgékonyság, gyorsaság) az NW-technika gyakorlása alkalmazkodva az időjárási feltételekhez.  *Turul:* A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása.  Játékok, versengések  *Korcsolyázás:* korcsolyaversenyek, játékos rajtolási és megállási gyakorlatok.  *Asztalitenisz:* labdapattogtatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák.  *Turul:* ütögetések és nyitások különböző méretű és felületű célba. Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzés szerűen.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez.  Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai.  A NW.alaptechnika helyes alkalmazása, az időjárásnak megfelelő öltözék (megfelelő bot, övtáska, réteges öltözködés, kényelmes cipő stb.).  A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.).  A Turul játék kellékei, a játéktér, játékszabályok (5x10 m-es terület, 2m.magas háló, keményfából készült körecset formájú ütő és teniszlabda). Versenyszabályok: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb.  Környezetkímélő magatartás. | | | *Földrajz:*  időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret  A természetben található élőlények  *Biológia,* egészségtan:  anatómiai ismeretek, |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Előre-, hátrakorcsolyázás; tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | **Önvédelmi és küzdő jellegű sportok** | | **Órakeret 23 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.  Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.  A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.  Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése.  A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.  Az önvédelmi módszerek megismerése. A gyakorlatok kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. Önfegyelem, fájdalomtűrés. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési körülmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Önvédelem, önvédelmi fogások  Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás)  Grundbirkózás  Emelések és védésük. mellső, hátsó és oldalemelések.  A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal.  Dzsúdó  *Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra oldalra - különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, hajlított állás). Társas rávezető gyakorlatok.  *Földharc technikák:* leszorítás technikák ismeret.  Mini földharc küzdelem leszorítási technikák befogására irányulóan.  *Állás küzdelem (dzsúdó)*  Képességfejlesztés  Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.  Játékok, versengések  Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.  Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával.  Tehetséggondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Tilos, szabálytalan fogások.  Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek.  A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete.  Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.  A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői.  Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya.  Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti és ősi magyar harci kultúrák.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia. | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Egyenes ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás  felső egyenes kalapácsütés | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a**  **7. évfolyam végén** | Egyszerű relaxációs technikák ismerete.  Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.  Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai.  Az összehangolt, feszes tornászos testtartás kritériumainak való megfelelés.  A kamaszkori személyi higiéné ismerete.  *Úszás és úszójellegű feladatok*  A tanult két úszásnem mennyiségi és minőségi teljesítmény javulása.  Mellúszás a tanuló adottságainak és képességeinek megfelelően.  A vízben mozgás prevenciós előnyei.  A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása, felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a medencében.  *Természetes és nem természetes mozgásformák*  A célszerű és eredményes óravezetés | | |
| . | | *Sportjátékok*  A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése.  Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika).  A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása.  A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása.  Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése.  Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.  *Atlétika jellegű feladatok*  Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.  Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása.  Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.  Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra.  A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása.  A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.  *Torna jellegű feladatok*  A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőkifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban.  Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.  A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően.  Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása.  Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.  *Alternatív környezetben űzhető sportok*  Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése.  A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági szinten történő ismerete.  A verbális és gyakorlati kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.  A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok*  A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.  A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.  Jártasság állásküzdelemben.  A fenyegetettségi szituációk felismerése, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  Önfegyelem, fájdalomtűrés |

**8. évfolyam**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

**Óraszám: 180 óra/év**

**5 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| **1.** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **16 óra** |
| **2.** | **Úszás és úszójellegű feladatok** | **-18 óra** |
| **3.** | **Sportjátékok** | **36 óra +15** |
| **4.** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **32 óra** |
| **5.** | **Torna jellegű feladatok** | **36 óra** |
| **6.** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **20 óra +4** |
| **7.** | **Önvédelmi és küzdő feladatok** | **21 óra** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység**  **/Fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **Órakeret**  **16 óra** |
| **Előzetes tudás** | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.  A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.  A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.  Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.  Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.  A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.  Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.  Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.  A kamaszkori személyi higiénés ismeretek. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek-fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.  Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások  Gimnasztika  Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötél stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyságát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.  Képességfejlesztés  Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.  Játékok, versengések  A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.  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. Gyermekjóga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.  A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.  A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.  Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban. | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások**.**  *Természetismeret:*  testünk, életműködéseink.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatosság, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, időtartam, edzhetőség. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **-18 óra** |
| **Előzetes tudás** | Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 m-en biztonságos és folyamatos úszás. Intenzív úszás rövid távon. Fejesugrás végrehajtása és folyamatos taposás a mélyvízben. Balesetvédelmi utasítások, az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzése érdekében, és az élet védelemben. A külső visszajelzések, információk elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál. | | |
| **A tematikai egység fejlesztési és nevelési céljai** | Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekben. Mellúszó technika az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelően. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepének tudása elméletben és gyakorlatban. Felelősségérzet, segítőkészség megnyilvánulási formája. Az úszás és a vizes sportok iránti érdeklődés megszilárdulása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.  Gyors- és hátúszás  A tanult technikák csiszolása, az úszásnem ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással.  Folyamatos úszás a választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével, ritmus és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel.  Mellúszás  *Mellúszás kartempó*: karmunka szárazföldön, kis vízben, siklás közben, folyamatos úszás karmunkával. Mellúszás lábtempó: gyakorlatok parton, tornapadon, vízben segítséggel és anélkül. *Mellúszás levegővétel:* karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt, belégzés minden második, majd minden kartempóra.  *Mellúszás kar-, lábtempó:* és levegővétel összekapcsolása; 2-4 ciklussal úszás, siklás a ciklusok között.  *Mélyvízbe ugrások, taposások:* taposás gyakorlása az időtartam növelésével.  *Merülések:* medence aljáról tárgyak felhozatala.  *Úszások mélyvízben*: vegyesúszás(mell-,hát-, gyorsúszás) mélyvízben 50-200 méteren.  *Rajtok, fordulók.*  *Vízből mentés*-*életmentés:* lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt; társ kimentése egyszerű mentési módokon.  Vizes sportok  *Műugrás:* bemerülések előre a medenceszegélytől tornakarikán át, lábujjhegyre emelkedéssel megfeszített izomzattal; kézállásba merüléssel a medence aljára.  Vízbeugrások hátra, társ segítségével.  *Vízilabdázás*: taposógyakorlatok; vízilabdás úszás;  gyorsúszások vízilabdás technikával jelzések kerülésével is,  vízilabdás úszások labdavezetéssel, labdaátadások párokban, célba dobások.  Egyéb vizes sportok: vízi gimnasztika; vízi aerobik.  Képességfejlesztés  A technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok szerrel és anélkül.  *Aerob állóképesség* fejlesztés a tanult úszásnemek ritmusának, dinamikájának kialakításával, folyamatos úszással az úszás távjának növelésével. Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri és erőteljes leúszásával. Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése úszástechnikai gyakorlatokkal.  Játékok, versengések  Fogójátékok különböző úszásnemekkel; búvárjátékok; játékos vízbeugrások,  Vízilabdázás könnyített szabályokkal; vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás és vízi foci egyezményes szabályokkal.  Sor és váltóversenyek különböző egyéni-, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon; műugró versenyek  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.  A vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai. Tartásjavító, prevenciós és Rehabilitációs vízi gyakorlatok  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az úszás technikai elsajátításának alapvető szakkifejezései.  Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei. A serdülőkori alkatváltozások hatása a vízfekvésre. Technikajavító gyakorlatok és egyszerű módszerek.  Az anaerob állóképesség fejlesztése, a vize sportok technikai és szabályismeretei.  A vizes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.  Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek bővítése, a vízbiztonság szerepe az életvédelemben, az egészséges életmódban.  Rekreációs tevékenység: kortól -, nemtől-, edzettségi állapottól független | | *Fizika:* közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóereje, vízszennyezés  *Biológia-egészségtan*:  személyi higiénia, testápolás, tartásjavítás  **A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő egyéniségei edzői.** | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Mellúszás, vegyesúszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdaázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabda, vízi kosárlabda, vízi foci, rehabilitáció | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | | **Sportjátékok** | | **Órakeret 51 óra** |
| **Előzetes tudás** | | A sportjátékok alapvető technikai és taktikai tudásának elsajátítása, és az abban résztvevő testnevelési játékok és játékos feladatok aktív végrehajtása.  A technikai és taktikai játékelemek pontos végrehajtása.  A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása, szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés.  Részvétel a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon. | | |
| **A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai** | | A technikai és taktikai játékelemek eredményességre törő alkalmazása a testnevelési játékokban és sportjátékokban.  Új technikai és taktikai elemek elsajátítása, alkalmazása.  Taktikai helyzetek megoldása, a játékszabályok kibővített körének ismerete és alkalmazása.  A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció.  A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem, konfliktusok megoldása, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.  A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdítása, az egyéni képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakítása, rekreációs- célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítése.  A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei. A világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Legalább két labdajáték választása kötelező.**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Kosárlabdázás– kiegészítő labdajáték  Az előző években tanultak bővítése:  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: irányváltoztatás, cselezés futás közben.  *Labdás technikai gyakorlatok:* Labdavezetés, labdavezetés aktív védővel szemben, megindulás-megállás, sarkazás.  Kosárra dobások fektetett dobás labdavezetésből; kapott labdával. Közép és távoli dobások helyből.  Átadások, átvételek különböző irányokba, távolságra, helyben, mozgás közben. Kétkezes mellső-, felső-, pattintott átadás.  Páros lefutások; hármas-nyolcas mögéfutás; Gyors indítás párokban. Bejátszás befutó párnak.  *Taktikai gyakorlatok:*  Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező, labdát vezető támadójátékossal szemben.  *Játékelemek alkalmazása:* 1:1; 2:1 elleni játék félaktív és aktív védővel szemben. Létszámfölényes játék: 2:1; 3:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés*  Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.  Koordinációs képesség fejlesztés labdás gyakorlatokkal: idő, pontosság, feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása.  Kognitív képességfejlesztés: helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb. Az üres helyek felismerése, az ellenfél akadályoztatása, az összjáték eredményességének fontos összetevője.  A komplex képességfejlesztés hozzájárul a szervezet edzettségéhez, fittségéhez.  *Játékok, versengések*  A kosárlabdázás technikai-taktikai tárházának tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. A szabályismeretek körének bővítése.  Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset-megelőzés, a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.  A kosárlabdázás megszerettetése hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.  **Röplabdázás**  *Labdás technikai gyakorlatok a tanult játékelemek tökéletesítése:* Alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés, alsó egyenes nyitás egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.  *Kosárérintés változatai:* Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen elpattanó labdával, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinórok fölött.  *Felső egyenes nyitás:* egyénileg fallal szemben; párokban zsinór, háló felett.  Nyitás a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületekre. az alapvonal különböző pontjairól.  *Felső egyenes nyitás-fogadás:* alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.  *Egyenes leütés*: gyakorlása először zsinór és háló nélkül, majd zsinór és háló felett.  Feladás-leütés: gyakorlása pontosan feladott labdából.  Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinór, háló felett.  Feladás, leütés, sáncolás: csoportokban szerepcserével.  *Taktikai gyakorlatok:* támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.  *Képességfejlesztés*  A labdakezelés komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, téri tájékozódás, egyensúlyozás). egyénileg, párokban, csoportokban.  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 alapérintés tökéletesítése, a játékelemek eredményességének fokozása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.  2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések alkalmazásával.  Versengések egyénileg, párokban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható.  Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, tehetségek versenysportba irányítása.  **Kézilabdázás**  *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok,labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le-, és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajról felugorva. Résekre helyezkedés. Esések, tompítások.  *Labdás technikai gyakorlatok*: labdavezetés nehezített körülmények között, irány és ritmusváltoztatással. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási és átadási cselek. Átadások: test előtt, oldalról és hátulról érkező labda elkapása, test mögötti átadások. Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.  Kapura lövések: cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.  *Kapusmunka:* helyezkedés, védekezés, ill. támadás, gyorsindítás esetén. Védés kézzel-lábbal, 7 m-es védése.  *Taktika:* Egyéni taktika: betörések labdával, labda nélkül.  A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika:1:1,2:2,2:1,3:2,3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással 6:0-s, 5:1-es terület védelemmel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe gyors visszahelyezkedés.  *Képességfejlesztés*  Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra vonatkozó feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, mérkőzések játszásával.  Labdás koordináció: idő, pontosság, a feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása.  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren változó időjárási viszonyok között mérkőzések játszásával, a játékelemek gyakorlásával. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztik az edzettséget.  *Játékok, versengések*.  A kézilabdázás technikai, taktikai elemeinek bővítése, begyakorlása célirányos testnevelési játékokkal. Célba dobó versenyek: a kézilabda szabályainak bővítése.  Részvétel az iskolai bajnokságban, , a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.*  Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-taktikai szabályok pontos betartásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.  Labdarúgás  *Labdás technikai gyakorlatok*: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban. Labdahúzogatás haladás közben, görgetések, fordulatokkal. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.  Labdalevétel: talppal, csüddel, belsővel, combbal, mellel. Labda toppolás. Rúgások: belső-, külső-, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.  Dekázás: haladással, irányváltoztatással, csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, 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. Partdobás szabályosan.  *Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős labda megfogása ,lábbal védés, kidobás.  *Taktikai gyakorlatok*: gyors támadásba felfejlődés, visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásból védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadás súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.  *Képességfejlesztés*  A motoros képességek fejlesztése a technikai elemek variálásával, intenzív, nehezített körülmények között, nagyobb ismétlésszámmal. Komplex képesség fejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, azok változatos, bonyolultabb feltételek (idő, pontosság ,összjátékkényszer stb.) között történő gyakorlása. A szervezet edzettsége, fittsége növekszik a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, játékkal.  *Játékok, versengések*  A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz. Vonal foci. Játék egy kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai labdarúgó bajnokságban. Az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz igazodó specifikus bemelegítő gyakorlatokkal, a technikai és taktikai elemek szabályos végrehajtásával. Az izmok erősítésének, nyújtásának elvei a sportsérülések megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.  A sokoldalú játéktudás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportágak körét.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportág technikai végrehajtására, a hibajavítására, a taktikai megoldásokra vonatkozó ismeretek bővítése.  A sportjáték szabályok ismeretének, az egyéni és a csapattaktikai elemek bővítése. Alapvető fejlesztési módszerek a motoros képességek fejlesztéséhez.  A csapatjáték szerepe a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.  A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága. A sportolói és szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.  A labdarúgással kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély nyújtási ismeretek.  A sportjáték rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításában.  A labdarúgás kiemelkedő magyar bázisai, személyiségei, nemzetközi sikerei. | | | *Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia.  *Biológia-*egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Félaktív -, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfutás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas, 1:1, 2:2, 3:2 elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolások, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses, bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgó csel, labda toppolás, emberfogás , védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatok** | | **Órakeret 32 óra** |
| **Előzetes tudás** | A tanult futó-, ugró és dobógyakorlatokban való jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása vágta illetve tartósfutásban.  A nekifutás távolságának és sebességének megválasztása.  Kislabdahajítás  A kar-, és a lábmunka jelentősége az el-, és felugrásoknál.  Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyeken. | | |
| **A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.  Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek való elsajátítása, és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.  A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.  A vágta-, tartós-, váltófutás technikájának javítása.  Ugrásoknál az optimális nekifutás, az erőteljes kar-, és lábmunka kialakítása.  A hajításoknál és lökéseknél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.  Az ugrásoknál és dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségeinek ismerete.  A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.  Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgásformák, a rendszeres testedzés, a sportolás iránt. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  A korábban tanult rajttechnikák (álló-, térdelő rajt) gyakorlása.  Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal,  15-20 m-estávon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyszerűen 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás, a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai feladatok.  Szökdelések, ugrások  Szökdelő, ugróiskolai feladatok. Sorozat el-, és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló-, vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sáv). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.  Dobóiskolai gyakorlatok  Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával: egy és két kézzel mindkét oldalra.  Kislabdahajítás célba, helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Súlylökés helyből, becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetések negyed és egész fordulattal.  Képességfejlesztés  Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.  Az idő és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.  Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.  Az aerob állóképességek fejlesztése növekvő intenzitású futásokkal.  Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai feladatokkal, sorozat el- és felugrások. A dobóerő és ügyesség fejlesztése tömött és füles labda dobásokkal.  Játékok, versengések  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és az elérhető teljesítmények fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Az atlétikai mozgások technikájának optimalizálása növeli a mindennapi életben történő cselekvés és mozgáshelyzetek biztonságos megoldását.  Az életkorhoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus mozgásformák eredményes elsajátítását, rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.  A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A rajtolás sikerében szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának jelentősége. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő fizikai törvényszerűségek.  Az aktív elugrás értelmezése.  Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.  A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.  Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.  Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.  Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.  Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése. | | *Ének, zene:* ritmusgyakorlatok.  *Biológia,* egészségtan,: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság  *Informatika:*  táblázatok, grafika  *Földrajz:* térképismeret | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **36 óra** |
| **Előzetes tudás** | A testtömeg feletti uralom, segítségadás mellett.  A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos megoldása.  Kötélmászás a képességeknek megfelelő magasságig.  Egyensúlygyakorlatok a képességeknek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.  Aerobik 2-4 ütemű gyakorlat alaplépésekből, egyszerű kartartásokkal, zenére is.  A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos elemei.  Technikailag helyes járások ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás  Balesetvédelem.  Segítségnyújtás társaknak. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakulására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.  Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása összekötő elemek alkalmazásával.  A szekrény és támaszugrások biztonságos végrehajtása a képességeknek megfelelő magasságon.  Az aerobik gyakorlat végrehajtásában kreativitásra, igényességre törekvés.  Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelem koncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna (talajtorna, szertorna).  **A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.**  *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 kiindulási helyzetekből különböző befejező helyzetekbe.  Gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiindulási helyzetekből különböző lábtartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba közelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat.  Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe, és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény széltében (lányoknak 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással; felugrás, leterpesztés  *Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon lefelé és felfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak).  Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugor lefüggés; lendület előre-hátra zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra, lendületből.  Érintőmagas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés, ereszkedés hátsó lefüggésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.  *Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon, természetes, utánzó járások, futások ,fordulatok.  1 m-es gerenda (lányok): Járások előre, hátra, oldalra, fordulatok. Érintőjárás különböző kartartásokkal. Hármas lépés, járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.  Aerobik (lányoknak-fiúknak)  Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással, és karmunkával, komplett gyakorlatlánc, koreográfia, zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.  Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak-fiúknak)  *Lengetések:* oldalt- elöl- fent; fűnyíró, 8-as figura.  *Kötéláthajtások:* egy, ill. páros lábon szökdelés, előre-hátra kötéláthajtás helyben és haladással, futás mindkét láb alatti áthajtással, helyben futás dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával.  *Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással.  *Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, 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 ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódás 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, könyök ízület-feszítők, -hajlítók.  Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.  Játékok, versengések  Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával.  Játékos feladatok ugrókötéllel.  Összefüggő talajgyakorlat, gerendagyakorlat, gyűrűgyakorlat: önálló összeállítása, bemutatása.  Tehetséggondozás a torna, aerobik és ugrókötél sportágakban, irányítás a versenysport felé.  *Prevenció, egészségfejlesztés*  Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal, és az aerob jellegű munkavégzéssel.  A test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása különböző támaszban, függésben végzett gyakorlatokkal, az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével.  A tornajellegű feladatmegoldások növelik a cselekvésbiztonságot a mindennapi életben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A torna jellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.  A sportágak specifikus, önálló bemelegítésének szempontjai.  Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető élettani és anatómiai ismereti.  A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technika javítása és az önkontroll fejlesztése.  A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.  A zenei és esztétikai alapismeretek.  Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.  A torna jellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás szabályai.  A feladat megoldások során az egymásnak nyújtott segítségadás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismereti.  Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó alapismeretek. | | *Fizika:*  az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia, egészségtan:*  egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.  *Ének-zene*: ritmus és tempó | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **Órakeret**  **24 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata A természeti környezet és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggések ismerete.  A természeti környezetben a sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályai.  A mostoha időjárási viszonyok melletti sportolás. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbfejlesztése.  A játék-, és sportkultúra gazdagodása a szabadidős szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának ismerete.  Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.  A szabadban végzett mozgások, és a környezettudatosság jelentőségének elismerése.  A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség kialakítása.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése, a hagyományos és újszerű mozgásanyag elsajátítása.  A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmény** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy** az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos-kerékpártúrák, kirándulások, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, BMX, görkorcsolyázás, gördeszkázás, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi síelés, asztalitenisz, tollaslabda, floor-ball, T-ball, frízbi, Turul, Nordic Walking, Játékok a szabadban: számháború.  Például:  Korcsolyázás *(*az 5-6-7 évfolyamos tudás bővítése)  A korcsolyázás technikai alapjai: siklások, előre korcsolyázás, hátra korcsolyázás, ívben korcsolyázás, koszorúzás, megállás, fordulatok.  Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalokon).  Előkészítő gyakorlatok. Technikai gyakorlatok: alapállás, ütőtartás, lábmunka.  Nordic Walking (NW)  *Technikai elemek:* diagonál lépés, gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák. A bot funkcionális használata.  Turul:  *Technikai elemek*: labdaadogatás átlósan és egyenesen, falra, háló felett.  Képességfejlesztés  A *korcsolyázás* alaptechnikai elemeinek gyakorlásával az alapállóképesség , a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képességnek fejlesztése.  Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyors erejének fejlesztése a sportág igényeinek megfelelően.  *Nordic Walking:*  Sokoldalú motoros képességfejlesztés.(állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság). ANW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai  *Turul:* a nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.  Játékok, versengések  *Korcsolyázás:* sor és váltóversenyek, a sportág technikai elemeinek felhasználásával, egyéni és páros gyakorlatok, szlalom korcsolyázás, váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Koszorúzás előre-hátra, íves korcsolyázás versenyszerűen.  *Asztalitenisz:* a játékoknál felsorolt gyakorlatok.  *Turul:* csapatjáték, adogatás a háló felett.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között végezhető új testedzési formák megismerése, gyakorlása 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 cselekvés biztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.  Az asztalitenisz játékai és kellékei.  A NW-alaptechnika helyes kivitelezésével és a káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek (botválasztás, bot által bezárt szög, a felsőtest tartása, karmunka).  A NW kellékei (megfelelő méretű bot, övtáska, réteges öltözködés, esőkabát, kényelmes cipő folyadék stb.).  A szabadtéren történő sportolás egészségvédő hatásai: szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neurológiai hatás stb.  Turul játék kellékei: a játéktér, játékszabályok (5x10 m-es terület 2 m. magas háló, keményfából esztergált körecset formájú ütő és teniszlabda. Versenyszabály ismeretek: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb.  A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.  A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei. | | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Előre és hátrakorcsolyázás, koszorú,; tenyeres adogatás  tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés,fonák droppütés**,** tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás,alapszerva, Nordic Walking, egészségvédő hatás, rekreáció. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | | **Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **21 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.  Grundbirkózás, alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.  A dzsúdó elemi guruló-, és esés gyakorlatai.  Néhány egyszerű önvédelmi fogás.  A test-test elleni küzdelem.  Az érzelmek és a z agresszió szabályozása.  Mások teljesítményének elismerése.  A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési**  **céljai** | | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.  Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.  Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.  Leszorítás technikák és leszorításból történő megismerése.  Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.  Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.  Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrés és az önfegyelem. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Önvédelem, önvédelmi fogások.  Szabadulás fojtásfogásból. Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés hárítása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).  Grundbirkózás  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel, stb.) Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerrel.  Dzsúdó  *Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.  *Földharc technikák*: leszorítás technikák ismerete.  Rézsútos/oldalsó, fej felőli/ lovagló üléses technikák. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül.  (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.  *Dobástechniká*k: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).  *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába* : nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.  *Állásküzdelem (dzsúdó)*: Tanult dobásokkal történő állásküzdelem  Képességfejlesztés  Az eredményes küzdő jellegű feladatok elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).  Játékok, versengések  Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.  Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.  Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés, páros játékok küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek gyakorlásával. A tehetséges tanulók speciális fejlesztése, versenyeztetése a diáksportban, sportegyesületbe irányításuk.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával, viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettségek elkerülésére.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerei.  **A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek képviselője.**  Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő ismertetésével (motoros, kognitív, szociális, és érzelmi akarati tulajdonságok).  Mire tanít a dzsúdó: Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból.  Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.  A küzdősportok gyakorlásához alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve, a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet. | | | *Történelem, társadalmi ismeretek*: keleti és magyar harci kultúrák.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek,anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés, köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari) nagy csípődobás (ogoshi). | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a**  **8. évfolyam**  **végén** | *Természetes és nem természetes mozgásformák*.  Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában, tájékozottság a relaxációs technikákról.  Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.  Az erősítés és a nyújtás ellenjavallt gyakorlatai,  Az összehangolt, feszes testtarás kritériumainak való megfelelés.  Tájékozottság a kamaszkori személyi higiénéről.  *Úszás, úszás jellegű feladatok.*  A tanult úszásnemekben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás javulás felmutatása.  Mellúszás a tanuló adottságainak, képességeinek megfelelően.  A vízben mozgás prevenciós előnyei, és a fizikai háttér.  A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.  Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség megnyilvánulása a vizes feladatokban. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Sportjátékok*  Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai tudásanyag.  A játékszabályok kibővített körének megismerése, alkalmazása.  Jártasság néhány új taktikai formáció, helyzet megoldásában.  A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.  A sportjátékokhoz szükséges 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 tanult mozgások 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, lendületszerzés és a befejező mozgások összekapcsolása.  A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.  *Torna jellegű feladatok*  A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.  Talajon, gerendán, gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.  Az aerobik gyakorlatok kivitele és a zenével történő összehangolása.  Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.  *Alternatív környezetben űzhető sportok*  Az évszaknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és a népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő jártasság.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek tudatossága.  A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok ismerete.  A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgás anyagainak elsajátításában.  A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok*  A grundbirkózás alaptechnikájának és szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.  A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.  Állásküzdelemben jártasság.  A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés. |