

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

7. ÉVFOLYAM

Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
I.	Természetes és nem természetes mozgások	12 óra
II.	Sportjátékok - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda - Röplabda	20 óra 20 óra 20 óra 13 óra
III.	Atlétika	23 óra
IV.	Torna jellegű feladatok	28 óra
V.	Alternatív környezetben üzhető sportok - Frizbi - Asztalitenisz - Tollaslabda	4 óra 6 óra 6 óra
VI.	Önvédelmi és küzdő feladatok	23 óra
VII.	NETFIT mérés	5 óra
-	Éves óraszám összesen:	180 óra

Az alapfogalmak

A legfontosabb fogalmak, ismeretek a helyi tantervben félkövér betűvel szedettek.

I. Természetes és nem természetes mozgások 12 óra

Előzetes tudás

Alakzatok gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A helyes testtartás kialakítása. Alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Gyakorlottság térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű **relaxációs** technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása

A testnevelésóra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.

Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kézi szerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

Az alap állóképesség fejlesztése és a keringés fokozása futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres **fizikai aktivitás** szerepe az edzettség megszerzésében és az **egészségtudatos magatartásban**.

Kapcsolódás

Matematika:

- számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

Természetismeret:

- testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fogalmak

gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

Követelmény a 7. évfolyam végén

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

II. Sportjátékok 73 óra

Előzetes ismeretek

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktuskezelés. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kézilabdázás 20 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. **Ütközések. Sáncolás** helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. **Esések-tompítások.**

Labdás technikai gyakorlatok

Labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. **Önszöktetés.**

Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.

Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

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

Ejtés.

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

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

gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A szervezet edzettségének növelése. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Kapcsolódás

Matematika:

- logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

Fizika:

- mozgások, ütközések, erő, energia

Biológia-egészségtan:

- mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

LABDARÚGÁS 20 óra

Labdás technikai gyakorlatok

Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

Labdalevétel talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel.

A labda toppolása.

Rúgások belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.

Dekázás haladással, irányváltoztatással.

Fejelés előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással.

Cselezés, testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

Szerelés, alapszerelés- **megelőző szerelés**, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.

Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

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

Taktikai gyakorlatok

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjáték tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

KOSÁRLABDÁZÁS 20 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok.

Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.

Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.

Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. **Hármas-nyolcas** mögé futással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

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

Játékelemek alkalmazása:

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

MOZGÁSMŰVELTSÉG

RÖPLABDA 13 óra

Labdás technikai gyakorlatok

Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

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

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

Nyitás-nyitásfogadás. Az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

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

Taktikai gyakorlatok.

Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a **sáncolás fedezése.**

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helyeserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Fogalmak

dobócsel, indulócsel, önpasz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, létszámfölényes helyzet. Adogató, feladás, sáncolás, támadási alapformák, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, átlövés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, kosárérintés, egyenes leütés, nyitás

Követelmények a 7. évfolyam végén

Gazdagabb sportjáték-technikai- és taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Törekvés a technikai, taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

III. ATLÉTIKA 23 óra

Előzetes tudás

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, járások közbeiktatásával.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok

Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás - teremben tornaszerek leküzdése. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30-40 m-en. Vágtafutások 20-30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok:

dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabda hajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol és magasugró versenyek. Kislabda hajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Kapcsolódás

Ének-zene:

- ritmus-gyakorlatok, ritmusok

Természetismeret:

- energianyerés, szénhidrátok, zsírok,
állóképesség, erő, gyorsaság

Földrajz:

- térképismeret

Informatika:

- táblázatok, grafikonok

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, a gazdaságos vágtagozás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.

Fogalmak

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Követelmények a 7. évfolyam végén

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

IV. TORNA JELLEGŰ FELADATOK 28 óra

Előzetes tudás

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászó kulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Balesetvédelem, segítségnyújtás módozatai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon összefüggő gyakorlat önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitaró képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás.

Fellendülés kézállásba bordásfálnál, segítséggel és segítség nélkül. **Fellendülés futólagos kézállásba**, gurulás előre. **Repülő-guruló átfordulás** néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. **Csúsztatás** nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). **Vetődés** mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak: 4-5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Függésgyakorlatok

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. **Vándormászás**. Átlendülések. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).

Ugrókötél gyakorlatok

Lengetések:

oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”;

Kapcsolódás

Fizika:

- az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.

Biológia-egészségtan:

- egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.

Természetismeret:

- az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökő erő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont 8-as figura.

Kötéláthajtások:

egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás

Kombinációk:

oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélhajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhajtással.

Fordulatok:

2x180 fokos fordulat (egy oldallengetés közben 180 fokos fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fokos fordulat majd kötélhajtás előre a láb alatt.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával. Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), önálló összeállítás, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Tehetség gondozás a torna, és ugrókötél sportágakban, tehetségeseikkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportág specifikus bemelegítés szempontjai, önálló bemelegítés. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A feladatvégrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kapcsolódás

Ének-zene:

- ritmus és tempó önkontroll elősegítéséhez.

Fogalmak

guggoló-átugrás, homorított leugrás, ugrókötél-gyakorlat, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Követelmények a 7. évfolyam végén

A helyes testtartás, a koordinált mozgás jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességek megfelelő magasságon. Segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

V. Alternatív környezetben űzhető sportok 14 óra

Előzetes tudás

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Frizbi 4 óra

Technikai elemek:

átadások párokban helyben és mozgás közben, csoportokban, alakzatokban (5-7 fő), helycserékkel. Folyamatos átadások, rövid és hosszú indítások. Védekező mozgások. Nyitások távolságra, célra.

Játék: pontszerző –kézilabda szabályokkal.

Asztalitenisz 6 óra

Technikai elemek:

alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; **fonák kontraütés, fonák dropp, tenyeres dropp**, fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák. A sportág elemi szabályainak megismerése.

Játék: Egyéni, páros és **vegyes páros mérkőzések.**

Tollaslabda 6 óra

Technikai elemek:

alapállás, ütőfogás, ütések. Rövid és hosszú ütések. Adogatások, az adogatás szabályai. Tollaslabda játék a teremben, szabadban. A pálya és tartozékai. A sportág legfontosabb szabályainak ismerete.

Játék: Egyéni, páros és vegyes páros mérkőzések. Tollaslabda verseny.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

Egyéni-és csapatversenyek, iskolai bajnokságok, háziversenyek.

Kapcsolódás

Földrajz:

- időjárási ismeretek, gravitáció, szabadesés, forgómozgás

Biológia:

- az emberi szervezet működése

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk a sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és

időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

Követelmények a 7. évfolyam végén

A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

VI. Önvédelmi és küzdő feladatok 23 óra

Előzetes tudás

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

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

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

Ismeretek,fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások

Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása.

Önvédelem

Különböző eséstechnikák

Eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közel helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.

Földharc technikák:

leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Dobás technikák:

Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás, nagy csípődobás.

Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:

nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

Állás küzdelem:

Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

Grundbirkózás

Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal. Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Kapcsolódás

Történelem:

társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák

Természetismeret:

izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

Képességfejlesztés

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

küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Követelmények a 7. évfolyam végén

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

VII. NETFIT mérés

Testösszetétel és tápláltsági profil				Aerob fittségi	Vázizomzat fittségi profil					Hajlékonysági profil
<i>Magasság</i>	<i>Testtömeg</i>	<i>BMI</i>	<i>Testzsír %</i>	<i>20 m-es ingaf</i>	<i>Ütemezett hasizom teszt</i>	<i>Törzsemelés teszt</i>	<i>Ütemezett fekvőtámasz teszt</i>	<i>Kézszorító erejének m.</i>	<i>Helyből távolugrás</i>	<i>Hajlékonysági teszt</i>