

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

5. ÉVFOLYAM

Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
I.	Természetes és nem természetes mozgások	18 óra
II.	Úszás és úszójellegű feladatok	12 óra
III.	Sportjátékok - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda	22 óra 22 óra 15 óra
IV.	Atlétika	20 óra
V.	Torna jellegű feladatok	29 óra
VI.	Alternatív környezetben űzhető sportok - Frizbi - Floorball - Asztalitenisz - Tollaslabda	5 óra 6 óra 6 óra 6 óra
VII.	Önvédelmi és küzdő feladatok	19 óra
-	Éves óraszám összesen:	180 óra

Az alapfogalmak

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

I. Természetes és nem természetes mozgások 17 óra

Előzetes tudás

Bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. Relaxáció.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgáskoordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. A relaxációs tudás továbbfejlesztése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása

Rendgyakorlatok. Sorakozó vonalban és oszlopban. Alapállás, táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák **egyéni- és társas szabadgyakorlatokban**, szerek/kéziszerek felhasználásával.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér irányítva, önállóan.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap-állóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok.

Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatokkal. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A **helyes testtartás** kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása. (NETFIT)

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A **bemelegítés** és a **levezetés** funkciója a motoros tevékenységeknél. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az **erősítés**, a **nyújtás** alapvető elvei és módszerei. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek. Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. **Relaxációs** alapismeretek. Személyes felelősség: egészség, sport, baleset megelőzés alapismeretei.

Kapcsolódási pontok

Matematika:

- számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

Környezetismeret:

- testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fogalmak

képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, mobilizálás, prevenció, helyes testtartás, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Követelmény az 5. évfolyam végén

A gyakorláshoz szükséges alakzatok gyors kialakítása. Részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A szakkifejezések ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

II. Úszás és úszójellegű feladatok 12 óra

Előzetes ismeretek

Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása, az úszásnem fogalmi készletének ismerete. Fejesugrás. fogalmi készletének ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás helye az egészséges életmódban.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Hátúszás

Feladatok háton: lebegés és siklás háton

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és labdával, siklás hátúszás lábtempó, hátúszás lábmunka

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó mélytartásból, magastartásból, egykaros hátúszás-kísérletek

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai

Új úszásnem

Gyorsúszás lábtempó: siklás hason, gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is gyorsúszás lábtempóval

Gyorsúszás kartempó: gyorsúszás kartempó járásban, gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval egykaros úszások gyorsúszásban

Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése

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

Úszások a mélyvízben

Rajtok

Fejesugrás

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával.

Aerob állóképesség fejlesztése. A gyorsasági állóképesség fejlesztése.

Játékok, versengések

Fogójátékok. Feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult

úszásnemekben.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az **úszásnemek** és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai. Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.

A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai. Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében.

Kapcsolódási pontok

Természetismeret:

- közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.

Fogalmak

önkontroll, vízbiztonság, életvédelem, taposás

Követelmény az 5. évfolyam végén

Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.

III. Sportjátékok 59 óra

Előzetes tudás

Hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű végrehajtása. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel és lábbal. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének,

valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Kézilabdázás 22 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alaphelyzet, védekező és támadó lábmunka, megindulás-megállás, felugrás-leérkezés, **ütközések, cselek**. Irányváltoztatások, fordulatok labda nélkül.

Labdás technikai gyakorlatok

A labda fogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, **önszöktetéssel**, irány-, iramváltással. Egy- és kétkézese átadások helyben és mozgás közben.

Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele, különleges labdaátadási formák.

Célba dobási gyakorlatok.

Kapura lövések: helyből, kilépéssel, 3 lépés után felugrásból, különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. **Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.**

Kapusmunka: alaphelyzet, helyezkedés, védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres véde.

Taktika

1:1, 2:1, 3:1 elleni játék. **Védekezés emberfogással** és területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése.

Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. Baleset megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek

szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetése, a játéktudás bővítése.

Kapcsolódás

Matematika:

- logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

Természetismeret:

- mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

LABDARÚGÁS 22 óra

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban.

Labdahúzogató, görgetés haladás közben, fordulatokkal. Labdavezetések **külső és belső csüddel**, mindkét lábbal, különböző alakzatban.

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

Átadások, labdaátvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.

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

Fejlesztés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok

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

Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

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

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A játékelemek intenzív gyakorlása, mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A szervezet edzettségének növelése. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal.

Játékok, versengések

Kispályás labdarúgás

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok **játékszabály**- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportszerűség, a **fair play** szerepe, illetve a szabálykövető magatartás

fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése. A sportoló felszerelésére vonatkozó alapismeretek.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

KOSÁRLABDÁZÁS 15 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Megindulás, megállás. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok.

Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. **Hosszú- és rövid indulás.**

Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is.

Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel.

Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző gyakorlatokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban.

Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A

kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Fogalmak

védőtől való elszakadás, szabálykövető magatartás, üres helyre helyezkedés, játékelemek, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, összjáték

Követelmények az 5. évfolyam végén

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

végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

IV. ATLÉTIKA 20 óra

Előzetes tudás

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete. A három lépéses dobóritmus ismerete. Tartós futás egyéni tempóban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

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. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok

Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. **Futóiskolai gyakorlatok.**

Akadályfutás. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.

Állórajt, térdelőrajt.

Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások

30-40 m-en. Vágtafutások 20-30 m-en.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával,

8-14 lépés nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróverseny.

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.

Képességfejlesztés

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

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 és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő

gyakorlatok elsajátítása.

Kapcsolódási pontok

Ének-zene:

- ritmus-gyakorlatok, ritmusok

Természetismeret:

- energianyeres, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság

Földrajz:

- térképismeret

Informatika:

- táblázatok, grafikonok

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, a gazdaságos vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

Fogalmak

egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, irambeosztás, el- és felugrás, edzettség

Követelmények az 5. évfolyam végén

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

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

6. ÉVFOLYAM

Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
I.	Természetes és nem természetes mozgások	18 óra
II.	Úszás és úszójellegű feladatok	12 óra
III.	Sportjátékok - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda	22 óra 22 óra 15 óra
IV.	Atlétika	20 óra
V.	Torna jellegű feladatok	29 óra
VI.	Alternatív környezetben űzhető sportok - Frizbi - Floorball - Asztalitenisz - Tollaslabda	5 óra 6 óra 6 óra 6 óra
VII.	Önvédelmi és küzdő feladatok	19 óra
-	Éves óraszám összesen:	180 óra

Az alapfogalmak

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

I. Természetes és nem természetes mozgások 17 óra

Előzetes tudás

Bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. Relaxáció.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgáskoordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. A relaxációs tudás továbbfejlesztése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása

Rendgyakorlatok. Sorakozó vonalban és oszlopban. Alapállás, táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák **egyéni- és társas szabadgyakorlatokban**, szerek/kéziszerek felhasználásával.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Szabadgyakorlat fűzér irányítva, önállóan.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap-állóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok.

Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatokkal. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A **helyes testtartás** kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása. (NETFIT)

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A **bemelegítés** és a **levezetés** funkciója a motoros tevékenységeknél. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az **erősítés**, a **nyújtás** alapvető elvei és módszerei. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek. Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. **Relaxációs** alapismeretek. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset megelőzés alapismeretei.

Kapcsolódási pontok

Matematika:

- számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

Környezetismeret:

- testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fogalmak

képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, mobilizálás, prevenció, helyes testtartás, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Követelmény a 6. évfolyam végén

A gyakorláshoz szükséges alakzatok gyors kialakítása. Részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A szakkifejezések ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

II. Úszás és úszójellegű feladatok 12 óra

Előzetes ismeretek

Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása, az úszásnem fogalmi készletének ismerete. Fejesugrás. fogalmi készletének ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás helye az egészséges életmódban.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Hátúszás

Feladatok háton: lebegés és siklás háton

Hátúszó lábtempó: hátúszó lábtempó úszólappal és labdával, siklás hátúszás lábtempó, hátúszás lábmunka

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó mélytartásból, magastartásból, egykaros hátúszás-kísérletek

Hátúszás kar- és lábtempó: hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai

Új úszásnem

Gyorsúszás lábtempó: siklás hason, gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is gyorsúszás lábtempóval

Gyorsúszás kartempó: gyorsúszás kartempó járásban, gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval egykaros úszások gyorsúszásban

Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése

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

Úszások a mélyvízben

Rajtok

Fejesugrás

Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával.

Aerob állóképesség fejlesztése. A gyorsasági állóképesség fejlesztése.

Játékok, versengések

Fogójátékok. Feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult

úszásnemekben.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az **úszásnemek** és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai. Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.

A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai. Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében.

Kapcsolódási pontok

Természetismeret:

- közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.

Fogalmak

önkontroll, vízbiztonság, életvédelem, taposás

Követelmény a 6. évfolyam végén

Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.

III. Sportjátékok 59 óra

Előzetes tudás

Hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű végrehajtása. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel és lábbal. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.

Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti

ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsésre, a szabálykövető magatartásra. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Kézilabdázás 22 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alaphelyzet, védekező és támadó lábmunka, megindulás-megállás, felugrás-leérkezés, **ütközések, cselek**. Irányváltoztatások, fordulatok labda nélkül. A **sáncolás**, a **laza** és a **szoros** emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok

A labda fogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, **önszöktetéssel**, irány-, iramváltással. Egy- és kétkézese átadások helyben és mozgás közben.

Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele, különleges labdaátadási formák.

Célba dobási gyakorlatok.

Kapura lövések: helyből, kilépéssel, 3 lépés után felugrásból, különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. **Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.** Ütközések oktatása.

Indulócsel labda nélkül és labdával.

Kapusmunka: alaphelyzet, helyezkedés, védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres véde.

Taktika

1:1, 2:1, 3:1 elleni játék. **Védekezés emberfogással** és területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése.

Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a

játékelemek

intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. Baleset megelőzés a kézilabdázás

játékelemeinek

szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetése, a játéktudás bővítése.

Kapcsolódás

Matematika:

- logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

Természetismeret:

- mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

LABDARÚGÁS 22 óra

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban.

Labdahúzogató, görgetés haladás közben, fordulatokkal. Labdavezetések **külső és belső csüddel**, mindkét lábbal, különböző alakzatban.

Rúgás belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező

irányból, oldalról és szemből érkező labdával.

Átadások, labdaátvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.

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

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok

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

Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. **Kigurítás, kidobás,**

kirúgás állított, lepattintott labdával.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A játékelemek intenzív gyakorlása, mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A szervezet edzettségének növelése. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal.

Játékok, versengések

Kispályás labdarúgás

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok **játékszabály**- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportszerűség, a **fair play** szerepe, illetve a szabálykövető magatartás

fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése. A sportoló felszerelésére vonatkozó alapismeretek.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

KOSÁRLABDÁZÁS 15 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Megindulás, megállás. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok.

Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. **Hosszú- és rövid indulás.** Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, **sarkazás**, önpasszból, ill. kapott labdával.

Átadások-átvételek: **Kétkezes mellső**-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is.

Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből mindkét

oldalról. **Fektetett dobás** labdavezetésből, **önpasszból**, kapott labdával, mindkét oldalról.

Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készségeinek gyakorlása testnevelési játékokban.

Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A

kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Fogalmak

védőtől való elszakadás, szabálykövető magatartás, üres helyre helyezkedés, játékelemek, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, összjáték

Követelmények a 6. évfolyam végén

A sportjátékok technikai és taktikai készségeinek elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a technikai, taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

IV. ATLÉTIKA 20 óra

Előzetes tudás

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete. A három lépéses dobóritmus ismerete. Tartós futás egyéni tempóban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

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. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok

Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. **Futóiskolai gyakorlatok.** Akadályfutás. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.

Állórajt, térdelőrajt.

Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások

30-40 m-en. Vágtafutások 20-30 m-en. **Váltófutás**, egykezes alsó váltás.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával,

8-14 lépés nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróverseny.

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. Ugrókötel-gyakorlatok.

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

Kapcsolódási pontok

Ének-zene:

- ritmus-gyakorlatok, ritmusok

Természetismeret:

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

Földrajz:

- térképismeret

Informatika:

- táblázatok, grafikonok

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás 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. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

Fogalmak

egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, irambeosztás, el- és felugrás, edzettség

Követelmények a 6. évfolyam végén

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

V. TORNA JELLEGŰ FELADATOK 29 óra

Előzetes tudás

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

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. A „tornász” mozgás elsajátítására törekvés, igényesség. Fejlődés a torna jellegű motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyaságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások.

Támlázások

különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. **Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt,** mindkét irányba. **Összefüggő talajgyakorlat.**

Szekrényugrás

Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; **zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás.** Hosszába állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.

Függéshelyzetek és függésgyakorlatok

Változatos feladatok függőszerkeken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.

Egyensúlyozó gyakorlatok

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

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal. Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok) önálló összeállítása, bemutatása.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.

A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése.

A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelvre. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok

erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.

Kapcsolódás

Természetismeret:

- az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökő erő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont

Vizuális kultúra:

- reneszánsz, barokk

Erkölcstan:

- társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka

Ének-zene:

- ritmus és tempó

Fogalmak

tornászos testtartás, segítségnyújtás, biztosítás

Követelmények a 6. évfolyam végén

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talajgyakorlat önálló összeállítás. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.

VI. Alternatív környezetben űzhető sportok 23 óra

Előzetes tudás

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

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív

beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Frizbi 5 óra

Technikai elemek:

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

Nyitások meghatározott távolságra. Célba dobások a koronggal a **zónába**.

Védekező mozgások, ugrások, elkapások.

Játék: pontszerző –kézilabda szabályokkal.

Floorball 6 óra

Technikai elemek:

Ütő fogása, labdavezetések egyenes vonalban, irányváltások. Átadások helyben, mozgás közben.

Kapura lövések. A játék szabályainak megismerése.

Játék: kisjátékok, 6:6 elleni játék.

Asztalitenisz 6 óra

Technikai elemek:

Alapállás, ütőfogás. Tenyeres kontra. Fonák nyesés.

Adogatások. **Tenyeres kontra szerva**.

A sportág elemei szabályainak megismerése.

Játék: Egyéni és páros mérkőzések.

Tollaslabda 6 óra

Technikai elemek:

Alapállás, ütőfogás, ütések. Rövid és hosszú ütések.

Adogatások, az adogatás szabályai.

Tollaslabda játék teremben, szabadban.

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

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

Egyéni-és csapatversenyek, iskolai bajnokságok, háziversenyek.

Kapcsolódás

Természetismeret:

- időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat, gravitáció, szabadesés, forgómozgás az emberi szervezet működése

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. Az aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az adott sportág mozgásrendszerének, játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.

Fogalmak

alapállás, adogatás, pont, tenyeres kontra, fonák nyelés, egyéni és páros mérkőzések

Követelmények a 6. évfolyam végén

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

VII. Önvédelmi és küzdő feladatok 19 óra

Előzetes tudás

Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.

A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanultak változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis övédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások

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

Önvédelem

Különböző **eséstechnikák** tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben.

Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből Csúsztatott esés jobbra és balra

állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas

gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett.

Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

Grundbirkózás

Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).

Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

Kapcsolódás

Történelem:

- társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák

Természetismeret:

- izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

Képességfejlesztés

Speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Az **agresszió** és az **asszertivitás** értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

Fogalmak

dzsúdó, önvédelmi technika

Követelmények a 6. évfolyam végén

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. A test-test elleni küzdelem vállalása. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

7. ÉVFOLYAM

Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
I.	Természetes és nem természetes mozgások	17 óra
II.	Sportjátékok - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda - Röplabda	18 óra 18 óra 18 óra 13 óra
III.	Atlétika	23 óra
IV.	Torna jellegű feladatok	28 óra
V.	Alternatív környezetben üzhető sportok - Frizbi - Floorball - Asztalitenisz - Tollaslabda	4 óra 6 óra 6 óra 6 óra
VI.	Önvédelmi és küzdő feladatok	23 óra
-	Éves óraszám összesen:	180 óra

Az alapfogalmak

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

I. Természetes és nem természetes mozgások 17 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 higiéniével 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 kapcsolatos 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 67 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 18 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Induló cselek, 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.

Kapasmunka: 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, energianyerési folyamatok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

LABDARÚGÁS 18 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.

Labdavevétel 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 18 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

irányváltóztatás, 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. **Hármasnyolcas** mögé futással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

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

Játékelemek alkalmazása:

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

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A 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 helycserék végrehajtásával.

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok,

játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések

beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Fogalmak

dobócsel, indulócsel, önpassz, 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,

különböző 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, hármás-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 módzatai.

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 kitartó 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 széltében (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 kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok:

2x180 fokos fordulat (egy oldallengetés közben 180 fokos fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fokos fordulat majd kötélahajtás 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 támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Saját testsúlyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a 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 feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kapcsolódás

Ének-zene:

- ritmus és tempó önkontroll elősegítéséhez.

Fogalmak

guggoló-átugrás, homorított leugrás, ugrókötel-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 képességnek megfelelő magasságon. Segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

V. Alternatív környezetben űzhető sportok 22 óra

Előzetes tudás

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptermékai. 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.

Floorball 6 óra

Technikai elemek:

Ütő fogása, labdavezetések egyenes vonalban, irányváltások. Átadások helyben, mozgás közben, alakzatban.

Húzás.

Védőmunka: védőmozgás, szerelések.

Kapuralövések: Szemből, oldalról érkező labdák kapura ütése. A játék szabályainak megismerése.

Játék: kisjátékok, 1:1, 2:1, 2:2 elleni játék, **játék létszámfölényben**, 6:6 elleni játék.

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 kertek között űzhető

új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és

alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal

kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák

megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes

elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése

következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk 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 űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a

szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A 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 védele, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem 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. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

8. ÉVFOLYAM

Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
I.	Természetes és nem természetes mozgások	17 óra
II.	Sportjátékok - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda - Röplabda	18 óra 18 óra 18 óra 13 óra
III.	Atlétika	23 óra
IV.	Torna jellegű feladatok	28 óra
V.	Alternatív környezetben üzhető sportok - Frizbi - Floorball - Asztalitenisz - Tollaslabda	4 óra 6 óra 6 óra 6 óra
VI.	Önvédelmi és küzdő feladatok	23 óra
-	Éves óraszám összesen:	180 óra

Az alapfogalmak

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

I. Természetes és nem természetes mozgások 17 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. Mozdások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. **Ellenvonulások** járásban és futásban. Fejldések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika

Az alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.

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 higiéniével 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 8. évfolyam végén

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Törekvés az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

II. Sportjátékok 67 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. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. 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 18 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 védése.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás,

szerezés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: **1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék.**

Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés.

Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás

rendezetlen védelem ellen. 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, energianyerési folyamatok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

LABDARÚGÁS 18 óra

Labdás technikai gyakorlatok

Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. A labda húzogatása, görgetése. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Löbbölés. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Ívelten érkező labda átvétele.

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, két udvaros foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1, 3:2 elleni játék. Játék két érintéssel. Labdacica feladatokkal.

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 18 óra

Labda nélküli technikai gyakorlatok

irányváltóztatás, 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. **Hármasnyolcas** mögé futással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

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

Játékelemek alkalmazása:

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

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 helycserék végrehajtásával.

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok,

játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések

beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Fogalmak

dobócsel, indulócsel, önpassz, 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 8. 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. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a technikai, taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

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

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. 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 helyes megválasztása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt, az atlétikai versenyek lényeges szabályai.

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.

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 vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára 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, hármás-ötös lépésritmus, magasugrás guruló technikával, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Követelmények a 8. évfolyam végén

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

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 kitartó képesség fejlődése. Önállóság,

együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugarások:

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

Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás.

Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. **Fellendülés futólagos kézállásba,**

gurulás előre. **Repülő-guruló átfordulás** néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra,

mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. **Csúsztatás** nyújtott ülésből

hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). **Dőlés, vetődés, átguggolás, átterpesztés** mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).

Ugrószekrény szélében (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 kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok:

2x180 fokos fordulat (egy oldallengetés közben 180 fokos fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fokos fordulat majd kötélahajtás 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 támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Saját testsúlyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A

test izmainak arányos fejlesztése, a 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, ugrókötel-gyakorlat, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Követelmények a 8. évfolyam végén

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon viszonylagos önállóság felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

V. Alternatív környezetben űzhető sportok 22 óra

Előzetes tudás

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptermékai. 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.

Floorball 6 óra

Technikai elemek:

Ütő fogása, labdavezetések egyenes vonalban, irányváltások. Átadások helyben, mozgás közben, alakzatban.

Húzás.

Védőmunka: védőmozgás, szerelések.

Kapuralövések: Szemből, oldalról érkező labdák kapura ütése. A játék szabályainak megismerése.

Játék: kisjátékok, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 4:2, 6:3 elleni játék, **játék létszámfőlényben**, 6:6 elleni játék.

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:

- időjárás 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 preventív 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

időjárás 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 8. évfolyam végén

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban

bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport

hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

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 védele, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem 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 túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés

mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Követelmények a 8. 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. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

