

# Testnevelés és Kötelező Sportkör Helyi Tanterv

## 5-8 évfolyam

*A Testnevelés tantárgy helyi tanterve a NAT 5/2020. (I. 31.) kerettanterv alapján készült.*

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs-képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzésméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez

kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyagfeldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

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

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

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

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

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

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

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

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális módszerek által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges

ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

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

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

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

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

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

**A természettudományos kompetencia:** A testi és lelki egészségre nevelés értékei egybeforognak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a környezettudatosságot szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ha ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az eredményes tanulás alapvető technikáival, és felkészítjük őket testkultúrájuk önálló művelésére.

### **Az értékelés szempontjai**

A testnevelés óra célja, hogy a tanulók minél többet mozogjanak. Motivációjuk fenntartása érdekében igyekszünk őket a tanóra aktív részeseivé tenni (Pl.: diákbemutató, gimnasztikavezetés, hibajavítás, előzetes tudás feltárása). A fejlődésüket szem előtt tartva a gyakorló órák során - megadott szempontok szerint - folyamatosan visszacsatolást kapnak, hibát javítunk. Az egyes tananyagok végén értékelő órát tartunk. Az érdemjegy meghatározásánál figyelembe vesszük az egyéni képességeket és differenciálunk.

(Otthoni szorgalmi feladatok IKT- digitális tartalmak helyes felhasználása.)

- A tanuló milyen szinten tudja értelmezni és alkalmazni a testnevelés szaknyelvét.
- A nemzeti egységes tanulói fitsségi tesztek eredményeinek figyelembevétele.

- A tanulóknak tudatosul-e a testnevelés és más tantárgyak összefüggéseinek fontossága (pl.: biológia, sporttörténelem, ének-zene).
- A sportági technikák életkornak megfelelő színvonalon való elsajátítása.
- A diákok órai munkája, hozzáállása és aktivitása.
- Iskolai és iskolán kívüli versenyeken való részvétel.
- A testnevelés felszerelés rendszeres megléte.
- A diákok társakkal történő együttműködési képességének mértéke a testnevelés óra különböző helyzeteiben.
- Differenciálás (pl.: Sajátos nevelési igényű tanulók)

A tanulók teljesítményét 1-5 érdemjegyekkel értékeljük

### **Kötelező Sportkör**

A testnevelés órákon egyebek mellett a különböző sportági technikák tanítására helyeződik a hangsúly. Ennek tükrében a **sportkör** legfőképpen azt a célt szolgálja, hogy a tanulók a megszerzett ismereteiket játékszituációban is alkalmazni tudják, ezáltal még több élményhez jussanak.

A sportkör egyéb feladatai: Tehetséggondozás, felkészítés a diákolimpiákra, felzárkóztatás. Tervezési szempontok: Életkori sajátosságok, évszakok és infrastruktúra figyelembevétele.

A foglalkozások évfolyamonként más-más időpontban heti két alkalommal zajlanak. A sportköri órákon az értékelés szempontjai az érdemjegyeket leszámítva megegyeznek a testnevelés órán alkalmazott irányelvekkel.

### **5-6 évfolyam**

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a lányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A lányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszhető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámaazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztészis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét

a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;

- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

#### **Jeles napok a tanév során, a felső tagozaton:**

- Horváth Judit Emléknep
- Magyar Parasport Napja
- Európai Diáksport Napja
- Állatok Világnapja
- Víz Napja
- Madarak és Fák Napja
- Föld Napja

## **5. évfolyam**

#### **Projekt az 5. évfolyamon:**

- Pál Utcai Fiúk

**Az 5. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja 108, amely a sportköri foglalkozásokkal együtt 180-ra bővül. A témakörök a következőképp alakulnak intézményünkben:**

<b>5. évfolyam</b>			
	<b>Témakörök</b>	<b>Óraszám</b>	
		<b>Testnevelés</b>	<b>K. Sportkör</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	<b>9</b>	
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>21</b>	
<b>4.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>	<b>50</b>
<b>5.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>10</b>	

6.	Önvédelmi és küzdősportok	8	
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	12	14
	<b>Összesen</b>	<b>180</b>	

## **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**ÓRASZÁM: 9 óra**

### **ELŐZETES TUDÁS**

Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
- A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.
- 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
- A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása (Tartáskorrekció).

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása

- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatok
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
- **Motoros, illetve fitnesz tesztek előkészítése, végrehajtása (Netfit)**

## TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

- Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
- Természetismeret: testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

## FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

## **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**ÓRASZÁM: 20 óra**

### **ELŐZETES TUDÁS**

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekvő végrehajtása, változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- 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.
- Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.
- Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Futások, rajtok
  - Lassú futás tempóváltással. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. **(A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.)** Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.
  - Állórajt, térdelőrajt. Rajtok–indulások különböző kiinduló helyzetből.
  - Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. **Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.** Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.
- Szökdelések, ugrások

- Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is.
  - Távolugrás guggoló- vagy lépőtechnikával, 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. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.

### **Sportköri tartalom:**

*Atlétikai futások, ugrások, dobások., atlétikus képességfejlesztés futó-fogó és dobó játékokkal. Felkészülés Diákolimpia- többpróba Őszi fordulójára 5-6 évf.: 60m síkfutás, kislabdahajítás, távolugrás, 4x100m*

### **TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ**

- Ének- zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok
- Természetismeret: Energianyeres, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. Térképismeret.
- Informatika: táblázatok, grafikonok.

### **FOGALMAK**

elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika

### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**ÓRASZÁM: 21 óra**

### **ELŐZETES TUDÁS**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.

A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.
- A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.
- A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.
- Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.
- Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben zenére is.
- A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.
- A balesetvédelmi utasítások betartása.
- Segítségnyújtás a társaknak.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása

- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával
- A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.
- A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal
- Mászókulcsolással mászás (kötelen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
- A női és férfi torna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
  - Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken.
  - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
  - Fejállás
  - Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
  - Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
  - Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- Ugrószekrényen:
  - Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsuporkanyarlati 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.
- Gerendán:
  - Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
  - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás

- Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:
- Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé.
  - Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.
  - Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe.
  - Érintő magas gyűrű lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés.

### TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ

- Természetismeret: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

### FOGALMAK

függészeskedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

### TÉMAKÖR: Sportjátékok

**ÓRASZÁM: 28 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

Az alapvető manipulatív, hely-és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.

Alapvető manipulatív mozgásminták és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben biztonságos feladatmegoldások. A sportjátékok elsajátításához minimálisan szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységekben.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
- A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.
- Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.
- A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.
- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrészt támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
- Kézilabda
  - Labda nélküli technikai gyakorlatok: alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás – megállás; ütközések; cselek. Irányváltoztatások; fordulatok labda nélkül. 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 kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák.
- Célbadobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések.
- Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás.
- Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1 elleni játék. Védekezés 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is), a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

### **Sportköri tartalom:**

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

#### – Kosárlabda

- *Labda nélküli technikai gyakorlatok.* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.
- *Labdás technikai gyakorlatok.* Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: magas, közepmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú és rövid indulás. Megállás, sarkazás 1, 2 leütés után, labdavezetésből és önpasszból.
- *Átadások – átvételek:* kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: kosárra dobás helyből egy kézzel.

Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, mindkét oldalról.

- *Taktikai gyakorlatok*, emberfogásos védekezés: taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

### **Sportköri tartalom:**

*A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban. Versenyfelkészülés, 5-5 elleni játék, B33.*

#### – Röplabda

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
- *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához.
- *Labdás technikai gyakorlatok:* alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.
- *Taktikai alapgyakorlatok:* nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás – nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásnál.
- Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

### **Sportköri tartalom:**

*A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban. Felkészülés a diákolimpiára*

– Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
- *Labdás technikai gyakorlatok.* Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, különböző alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogtatás, -görgetés; haladás közben. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Dekázás.
- Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, oldalról és szemből érkező labdával.
- Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, combbal. Fejelés: előre, oldalra, érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.
- *Taktikai gyakorlatok:* párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2 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.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal
- A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.).
- A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

**Sportköri tartalom:**

*Labdarúgás két csapatban, labdás ügyességfejlesztés. Csere futball, testnevelési játékok. Felkészülés a tanév eleji és végi labdarúgótornákra. Pl.: Kodály Kupa.*

– Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok

- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltóztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lött labdák védeése.
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

### **Sportköri tartalom:**

*Floorball játék kis pályás szabályokkal, célra lövő versenyek.*

### **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

- Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.

### **FOGALMAK**

kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér

### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**ÓRASZÁM: 10 óra**

### **ELŐZETES TUDÁS**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.  
A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte. A tanult testnevelési és népi játékokban mutatott jól koordinált mozgás.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatói szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;

- egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képesek a játékvezetésre.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)

- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

### TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

- Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

### FOGALMAK

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

### TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

**ÓRASZÁM: 8 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

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

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A test-test elleni küzdelmek vállalása.
- Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.
- A heves érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.
- Mások teljesítményének elismerése.
- A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.
- A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő-összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)
- A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák, viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegettség elkerülésére.
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
- Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.
- Grundbirkózás
  - Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.
  - Grundbirkózás párokban

- **Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben. Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika**
- Dzsúdó
- **Földharctechnikák, leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások**

## **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

- Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.
- *Természetismeret*: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

## **FOGALMAK**

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem

## **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák**

**ÓRASZÁM: 12 óra**

## **ELŐZETES TUDÁS**

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

## **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

- 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 tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.
- A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, túrázás, tájfutás parkban, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, stb.)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, hógolyózás)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

#### **Sportköri tartalom is egyben:**

- *Tollaslabdázás, asztalitenisz*
  - *Tollaslabdázáshoz, asztaliteniszhez szükséges képességfejlesztés. Helyes ütőfogás kialakítása. Alapvető szabályok ismertetése. Labda, ütőérzékelés, labdás+ütős ügyességfejlesztés. Tollaslabdázást, asztaliteniszt előkészítő és kiegészítő játékok*
- Frizbi
  - Célba dobás frizbivel
  - Frizbitenisz
  - **Pontszerző**
  - **Frizbipartizán**
  - Ultimate frizbi
- Streetball
  - **Játék egy kosárra**

- Pontszerző játék
  - Kiejtő
- Várméta különböző változatokban
  - Téli játékok a szabadban: Hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés
  - A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
  - A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
  - Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.

#### TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

- Természetismeret: időjárás ismeretek, tájékozódás, gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése; környezetvédelem.

#### FOGALMAK

Helyes ütőfogás, előkészítő és rávezető játékok. Szabadidős sporttevékenységek. Szánkózás, hógolyózás, természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, környezetvédelem

#### A továbbhaladás feltételei az 5. évfolyamon:

- **Gimnasztika**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása. 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

- **Kosárlabdázás:**

Labdavezetés, átadás- átvétel, megállás, sarkazás, kosárra dobás helyből, fektetett dobás

- **Kézilabdázás:**

Labdavezetés, átadások egy és két kézzel, átvételek különböző irányokból, célbadobó gyakorlatok

- **Röplabdázás:**

Kosár és alkarérintés helyes alkalmazása, nyitás, fogadás, kísérletek a folyamatos váltakozó érintésekre

- **Labdarúgás:**

Labdavezetés, passzok, átvételek helyben és mozgás közben, fejelések előre, egyszerű cselek, Labdaemeltetés egy lábbal, kapura lövések helyből és mozgásból

- **Atlétika:**

Kitartó futás 4-6 percig, Rajtok, vágtafutások, Távolugrás lépő technika 7-9 lépéssel. Magasugrás 3 lépés után, Kislabdahajtás 3 lépésből

- **Torna:**

Gurulóátfordulások előre, hátra. Fejállás különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, Szekrényugrás: felguggolás 2-4 részen, homorított leugrás. Kötélmászás mászókulcsolással. Függésgyakorlatok. Egyensúlygyakorlatok: lányoknak felfordított padon lépések, fordulatok, járások.

- **Tollaslabdázás:**

helyes ütőfogás, ügyességfejlesztő gyakorlatok. Dobott labdák visszaütése, fonák szerva.

- **Floorball:**

Helyes ütőfogás, labdavezetés, átadások, passzok, kapura lövések

- **Önvédelem:**

Küzdő alapállás, szemtől szembeni küzdelmek, küzdőjátékok, grundbirkózás, szabályok ismerete.

- **Testnevelési és népi játékok:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte.

- **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

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

## 6. évfolyam

### Projekt az 6. évfolyamon:

- Erdei Iskola

Az 6. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja 108, amely a sportköri foglalkozásokkal együtt 180-ra bővül. A témakörök a következőképp alakulnak intézményünkben:

6. évfolyam			
	Témakörök	Óraszám	
		Testnevelés	K. Sportkör
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	9	
2.	Atlétikai jellegű feladatok	22	8
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	21	
4.	Sportjátékok	28	52
5.	Testnevelési és népi játékok	19	
6.	Önvédelmi és küzdősportok	8	
7.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	11	12
	<b>Összesen</b>	<b>180</b>	

#### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**ÓRASZÁM: 9 óra**

#### **ELŐZETES TUDÁS**

Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatói szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
- A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.
- 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
- A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása (Tartáskorrekció).

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-4 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítségével, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítségével, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítségével, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatok

- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
- **Motoros, illetve fitsségi tesztek előkészítése, végrehajtása (NETFIT)**

### TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ

- Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
- Természetismeret: testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

### FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szery gyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

### TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

**ÓRASZÁM: 22 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekvő végrehajtása, változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok magabiztos végrehajtása.
- A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.
- A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása közben eltérés figyelhető meg.

- Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.
- A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.
- Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.
- Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Futások, rajtok
  - Lassú futás tempóváltással. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.
  - Állórajt, térdelőrajt. Rajtok–indulások különböző kiinduló helyzetből.
  - Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. **Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.** Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.
  
- Szökdelések, ugrások
  - Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is.
  - Távolugrás guggoló- vagy lépőtechnikával, 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. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.**
  
- Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése változatos feladatokkal.

#### **Sportköri tartalom:**

*Atlétikai futások, ugrások, dobások., atlétikus képességfejlesztés futó-fogó és dobó játékokkal. Felkészülés Diákolimpia- többpróba Őszi fordulójára 5-6 évf.: 60m síkfutás, kislabdahajtás, távolugrás, 4x100m*

#### **TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ**

- Ének- zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok
- Természetismeret: Energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. Térképismeret.
- Informatika: táblázatok, grafikonok.

#### **FOGALMAK**

elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**ÓRASZÁM: 21 óra**

#### **ELŐZETES TUDÁS**

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.

A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a folyamatosság és a zene követése fokozódó sikerességgel.

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.
- A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.
- A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.
- Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.
- Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben zenére is.
- A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.
- A balesetvédelmi utasítások betartása.
- Segítségnyújtás a társaknak.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával
- A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.

- A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal
- Mászókulcsolással mászás (kötelen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
  - Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken.
  - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
  - Fejállás lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulások változatos formában
  - Kézállásba fellendülés bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás
  - Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
  - Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- Ugrószekevényen:
  - Keresztbe állított ugrószekevényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsuporkanyarlati átugrás, guggoló átugrás;
  - Hosszába állított ugrószekevényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.
- Gerendán:
  - Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
  - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás
  - Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Függeszhelyzetek és függésgyakorlatok:
  - Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé.
  - Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.
  - Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsuporlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó

függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe.

- Érintő magas gyűrű lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefűggés.

## TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ

- Természetismeret: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

## FOGALMAK

Tornászos testtartás, függeszkedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefűggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

## TÉMAKÖR: Sportjátékok

**ÓRASZÁM: 28 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

Az alapvető manipulatív, hely-és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. Alapvető manipulatív mozgásminták és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Játékban és gyakorlás közben biztonságos feladatmegoldások. A sportjátékok elsajátításához minimálisan szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységekben.

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

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

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaparitásos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrészt támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
- Törekvés erősítése a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.
  
- Kézilabda
  - Labda nélküli technikai gyakorlatok: alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás – megállás; ütközések; cselek. Irányváltoztatások; fordulatok labda nélkül. 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 kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező

labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák.

- Célbadobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések.
- Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás.
- Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1 elleni játék. Védekezés 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is), a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.
- A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen.

### **Sportköri tartalom:**

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

#### – Kosárlabda

- *Labda nélküli technikai gyakorlatok.* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. 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. Labdavezetési feladatok. Hosszú és rövid indulás. Megállás, sarkazás 1, 2 leütés után, labdavezetésből és önpasszból.
- *Átadások – átvételek:* kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, mindkét oldalról.

- *Taktikai gyakorlatok*, emberfogásos védekezés: taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.
- A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban.

### **Sportköri tartalom:**

*A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban. Versenyfelkészülés, 5-5 elleni játék, B33.*

#### – Röplabda

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
- *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: Alaphelyzet. Igazodás a labdához.
- *Labdás technikai gyakorlatok*: alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párosban. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párosban.
- *Taktikai alapgyakorlatok*: nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás – nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásnál.
- Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.
- A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban.

### **Sportköri tartalom:**

*A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban. Felkészülés a diákolimpiára*

– Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
- *Labdás technikai gyakorlatok.* Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, különböző alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogtatás, -görgetés; haladás közben. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Dekázás.
- Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, oldalról és szemből érkező labdával.
- Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, combbal. Fejelés: előre, oldalra, 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. Kiszjátékok: 2:1, 3:1, 4:2 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.
- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal
- A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.).
- A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.
- A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

**Sportköri tartalom:**

*Labdarúgás két csapatban, labdás ügyességfejlesztés. Csere futball, testnevelési játékok. Felkészülés a tanév eleji és végi labdarúgótornákra. Pl.: Kodály Kupa.*

– Floorball

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védelme.
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

### **Sportköri tartalom:**

*Floorball játék kis pályás szabályokkal, célra lövő versenyek.*

### **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

- Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.

### **FOGALMAK**

Védőtől való elszakadás, kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, alkarérintés, kosarérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér

### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**ÓRASZÁM: 9 óra**

### **ELŐZETES TUDÁS**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete. A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte. A tanult testnevelési és népi játékokban mutatott jól koordinált mozgás.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

### **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal

- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámozonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

## TANTÁRGYI KONCENTRÁCIÓ

- Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

## FOGALMAK

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

## TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

**ÓRASZÁM: 8 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

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

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képesek a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A test-test elleni küzdelmek vállalása.
- Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei.
- A heves érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.
- Mások teljesítményének elismerése.

- A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.
- A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

#### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő-összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)
- A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák, viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
- Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.
- Grundbirkózás
  - Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

- Grundbirkózás párokban
  - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben. Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
- Dzsúdó
- Földharctechnikák, leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások

### TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

- Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.
- Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

### FOGALMAK

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, kibújás, oldalsó leszorítások, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság, földharc, fair-play, önfegyelem

### TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák

**ÓRASZÁM: 11 óra**

### ELŐZETES TUDÁS

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

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

- 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 tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.
- A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, túrázás, tájfutás parkban, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, stb.)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, hógolyózás)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

#### **Sportköri tartalom is egyben:**

- Tollaslabdázás, asztalitenisz
  - Tollaslabdázáshoz, asztaliteniszhez szükséges képességfejlesztés. Helyes ütőfogás kialakítása. Alapvető szabályok ismertetése. Labda, ütőérzékelés, labdás+ütős ügyességfejlesztés. Tollaslabdázást, asztaliteniszt előkészítő és kiegészítő játékok
- Frizbi
  - Célba dobás frizbivel
  - Frizbitenisz
  - Pontszerző
  - Frizbipartizán
  - Ultimate frizbi
- Streetball
  - Játék egy kosárra

- Pontszerző játék
- Kiejtő

– Várméta különböző változatokban

– Téli játékok a szabadban: Hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés

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

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

### TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

– Természetismeret: időjárási ismeretek, tájékozódás, gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése; környezetvédelem.

### FOGALMAK

Helyes ütőfogás, előkészítő és rávezető játékok. Szabadidős sporttevékenységek. Szánkózás, hógolyózás, természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, környezetvédelem

### A továbbhaladás feltételei az 6. évfolyamon:

- **Gimnasztika:**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok, térformák öntevékeny, gyors kialakítása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

- **Kosárlabdázás:**

magas, mély labdavezetés mindkét kézzel, átadás- átvétel mozgás közben is, hosszú és rövid indulás, megállás, sarkazás, fektetett dobás labdavezetésből, Emberfogásos védekezés, játékszabályok ismerete.

- **Kézilabdázás:**

Labdavezetés, átadások mozgás közben nehezített feltételekkel, megindulás megállás, átvételek különböző irányokból, kapura lövések helyből, kilépéssel. 1:1 elleni játék.

- **Röplabdázás:**

Kosár és alkarérintés párokban, felső egyenes nyitás párokban, nyitásfogadás, játékszabályok bővebb ismerete.

- **Labdarúgás:**

Labdavezetés, nehezített körülményekkel, átadások átvételek belső és külső csüddel helyben és mozgás közben, fejelések előre- oldalra, egyszerű cselek, Labdaemelgetés egy lábbal, kapura lövések belső és külső csüddel is. Védekezési alapformák ismerete.

- **Atlétika:**

Kitartó futás 6-8 percig, Rajtok, vágtafutások 30-40 m-en, Távolugrás lépő technika 9-11 lépéssel. Magasugrás 5 lépés után, Kislabdahajítás 5 lépésből

- **Torna:**

Gurulóátfordulások előre, hátra. Fejállás különböző lábtartásokkal, fejállásból gurulóátfordulás előre Fellendülés kézállásba bordásfalnál, Szekrényugrás: felguggolás 3-4 részen, homorított leugrás. Keresztbe állított szekrényen átguggolás. Kötélmászás mászókulcsolással. Függeszgyakorlatok. Egyensúlygyakorlatok: lányoknak felfordított padon érintőjárás, hármaslépés, fordulatok Mérlegállás.

- **Tollaslabdázás:**

helyes ütőfogás, ügyességfejlesztő gyakorlatok. Dobott labdák visszaütése, fonák szerva és adogatás. Szabályok bővebb ismerete.

- **Floorball:**

Helyes ütőfogás, labdavezetés nehezített körülményekkel, átadások, passzok, kapura lövések, kis és nagypályás szabályok ismerete

- **Önvédelem:**

Küzdő alapállás, szemtől szembeni küzdelmek, küzdőjátékok, grundbirkózás, szabályok ismerete. Földharc technikák ismerete alkalmazása, leszorítások és szabadulások

- **Testnevelési és népi játékok:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte.

- **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

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

## 7-8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvállik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségszinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel.

Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

## 7. évfolyam

### Projekt a 7. évfolyamon:

- Világörökség napja

A 7. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja 108, amely a sportköri foglalkozásokkal együtt 180-ra bővül. A témakörök a következőképp alakulnak intézményünkben:

7. évfolyam			
	Témakörök	Óraszám	
		Testnevelés	K. Sportkör
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	9	
2.	Atlétikai jellegű feladatok	21	8
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	21	
4.	Sportjátékok	25	54
5.	Testnevelési és népi játékok	11	
6.	Önvédelmi és küzdősportok	9	
7.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	12	10
	<b>Összesen</b>	<b>180</b>	

**TÉMAKÖR:** Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció ;

**ÉVES ÓRASZÁM:** 9 óra

Előzetes tudás:

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. Hat-nyolc gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás. Az alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni megközelítően pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása
- 6-8 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel és kontrollal
- A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása tanári kontrollal
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok megközelítően pontos végrehajtása tanári kontrollal

- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása
- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása, végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása tanári kontrollal
- Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére
- **Motoros, illetve fittségi tesztek előkészítése, végrehajtása (NETFIT)**

## **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. Természetismeret: testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

### **FOGALMAK**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szerygyakorlatok, edzettség, egészségtudatos magatartás

### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

#### **ÉVES ÓRASZÁM: 21 óra**

#### **Előzetes tudás:**

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indításjeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta-, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajtás. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- törekszik arra, hogy tervezetten, rendezetten és rendszeresen végezzen biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- jól alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt (félalp) támaszból és/vagy rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal
- **Vágtafutások 40–60 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel**
- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)
- Egyenletes futások tempótartással 8-10 percig, futások 100–200 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés saszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra

- Távolugrás közepes (6–8 lépés) és hosszabb (10–12 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról
- Magasugrás átlépő technikával 5–7 lépés lendületszerzéssel
- Súlylökés egy kézzel helyből szemből és oldalról, kísérletek az oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással történő lökésekkel
- Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítségével és végrehajtása tanári kontrollal
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

### **Sportköri tartalom:**

*Atlétikai futások, ugrások, dobások., atlétikus képességfejlesztés futó-fogó és dobó játékokkal. Felkészülés Diákolimpia- többpróba Őszi fordulójára 7-8 évf.:100m, 800m síkfutás, kislabdahajítás, távolugrás, súlylökés*

### **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok, erő állóképesség, gyorsaság. Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok

### **FOGALMAK**

olimpiai versenyszámok, világcsúcs, aerob állóképesség, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; változtatott iramú futás, ferde hajítás, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**ÉVES ÓRASZÁM: 21 óra**

### **Előzetes tudás:**

A testtömeg feletti uralom a szükséges segítségadás biztosítása mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása, zenére is. Hibajavítás, segítő kommunikációs légkör. Balesetvédelmi tudás a tanultaknak megfelelően. Segítségnyújtás a társaknak.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat tanári segítséggel
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében törekszik arra, hogy önállóan is kezdeményezzen ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett igyekszik fejleszteni esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből segítséggel alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékesség) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére törekvés
- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- (A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal

- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
  - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószeleányen:
  - Keresztbe állított ugrószeleányen guggoló átuarás, lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 rész
  - Hosszába állított ugrószeleányen felguggolás, leterpesztés
  - Gurulóátfordulás előre ugrószeleányról történő elrugaszkodással
- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leuárás
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Gyűrűn:
  - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefűgés; lendület előre zsugorlefűgésbe; zsugorlefűgésből ereszkedés hátsó lefűgésbe; homorított leuárás hátra, lendületből
  - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfűgésbe; zsugorlefűgés, homorított leuárás
  - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kőtelben), vándormászás felfelé és lefelé; fűggeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek
- Aerobik (lányoknak):
  - Alaplépések, low és high impact, lépéskombinációk, egyszerűbb koreográfiák zenére

Természetismeret: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont. Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka. Ének-zene: ritmus és tempó

### **FOGALMAK**

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport, koreográfia, egyensúlyérzékelés, nyújtás

### **TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**ÓRASZÁM: 25 óra**

#### **Előzetes tudás:**

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok egyszerű játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségi szinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban igyekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

- A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, ) és létszámazonos (2-2, 3-3, ) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazására való törekvés és gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Kézilabda
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  - Beugrásos és felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
  - Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban
  - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög alakzatokban)
  - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
  - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
  - Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  - A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

**Sportköri tartalom:**

*A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Sportágspecifikus képességfejlesztés Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen. Minibajnokság, számolylabda, saroklabda, vonalkézilabda*

## Röplabda

- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása

### **Sportköri tartalom:**

*A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban. Zsinórlabda, várméta röplabdázással. Felkészülés a diákolimpiára*

## Kosárlabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)

- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal

### **Sportköri tartalom:**

*A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Sportágra jellemző képességfejlesztés. Kosárlabdajáték, Játék egy kosárra. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban. Versenyfelkészülés, 5-5 elleni játék, B33.*

### Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazására való törekvés a játékhelyzethez igazodva
- Alakzattartással, alakzatabontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
- 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Létszámaazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
- A területvédekezés alkalmazása a játékban
- Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

### **Sportköri tartalom:**

*Labdarúgás két csapatban, labdás ügyességfejlesztés. Csere futball, vonalfutball, testnevelési játékok. Felkészülés a tanév eleji és végi labdarúgótornákra. Pl.: Kodály Kupa, Jurisics Kupa.*

Floorball:

- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva

**Sportköri tartalom:**

*Floorball játék kis és nagy pályás szabályokkal, célra, kapura lövő versenyek*

**Tantárgyi koncentráció:**

Matematika: logika, valószínűség–számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

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

Erkölcstan: magatartási szabályok; vélemények ütközése.

**FOGALMAK**

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, átadócsel, rúgócsel, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, sáncolás, emberfogás

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**ÉVES ÓRASZÁM: 11óra**

**Előzetes tudás:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte. A tanult testnevelési és népi játékokban mutatott jól koordinált mozgás.

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségszinten használja;
- a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban törekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása

- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kispályás játékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

#### Tantárgyi koncentráció:

- Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

#### FOGALMAK

döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

#### TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

##### ÉVES ÓRASZÁM: 9 óra

##### Előzetes tudás:

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

##### TANULÁSI EREDMÉNYEK

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képesek a játékvezetésre.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva törekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;

- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Az állásban és egyéb kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A jogszerű önvédelem fogalmának megismerése
- A fizikai kontaktussal, a társ erőfelfejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák megközelítően készségszintű elsajátítása Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtási kísérletek harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése
- Grundbirkózás

- Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.).
- Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

– Dzsúdó

- *Földharc-technikák:* leszorítás-technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovaglólútes 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.
- Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva, állásból történő végrehajtásig. Lépésből történő végrehajtás.
- Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, karikán át).

Tantárgyi koncentráció:

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák. Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

## FOGALMAK

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, kibújás, oldalsó leszorítások, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság, földharc, fair-play, önfegyelem

## TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

**ÉVES ÓRASZÁM: 12óra**

Előzetes tudás:

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezeté tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
- Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése

### **Sportköri tartalom is egyben:**

- Tollaslabdázás, asztalitenisz
  - Tollaslabdázáshoz, asztaliteniszhez szükséges képességfejlesztés. Helyes ütőfogás kialakítása. Alapvető szabályok ismertetése. Labda, ütőérzékelés, labdás+ütős ügyességfejlesztés. Egyéni és páros játék, forgó játék, angol páros
- Frizbi
  - Célba dobás frizbivel
  - Frizbitenisz
  - Pontszerző
  - Frizbipartizán
  - Ultimate frizbi
- Streetball
  - Játék egy kosárra
  - Pontszerző játék
  - Kiejtő
- Várméta különböző változatokban
- Téli játékok a szabadban: Hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés

- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

#### Tantárgyi koncentráció:

Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. Biológia: Az emberi szervezet működése.

#### FOGALMAK

Helyes ütőfogás, előkészítő és rávezető játékok. Szabadidős sporttevékenységek. Szánkózás, hógolyózás, természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, környezetvédelem

#### A továbbhaladás feltételei a 7. évfolyamon:

- **Gimnasztika**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok, térformák öntevékeny, gyors kialakítása. 10-12 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása és vezetése. Lányoknak zenés gimnasztika.

- **Kosárlabda:**

Labdavezetések aktív, félaktív védővel szemben, átadás -átvétel mozgás közben is, hosszú és rövid indulás, megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával. Páros lefutás. fektetett dobás labdavezetésből mindkét oldalról, Emberfogásos védekezés, 1:1 elleni játék. Játékszabályok bővebb ismerete.

- **Kézilabda:**

Labdavezetés, átadások mozgás közben nehezített feltételekkel, megindulás megállás, átvételek különböző irányokból, testcselek, indulócselek. Ütközések, sáncolások kapura lövések helyből, kilépéssel. Lövő cselek, 1:1 elleni játék.

- **Röplabda:**

Kosár és alkarérintés párokban, Támadási alapformák ismerete, fogadás- feladás- támadó érintés. felső egyenes nyitás párokban, nyitásfogadás, játékszabályok bővebb ismerete

- **Labdarúgás:**

Labdavezetés, nehezített körülményekkel, átadások átvételek belső és külső csüddel helyben és mozgás közben mindkét lábbal, ívelések. Fejelések előre- oldalra, összetett cselek, Labdaemelgetés váltott lábbal, kapura lövések belső és külső csüddel is. Védekezési alapformák ismerete, helyezkedés.

Floorball: Helyes ütőfogás, labdavezetés nehezített körülményekkel, átadások, passzok, kapura lövések, cselezések, emberelőnyös támadás és védekezés. 1:1 elleni játék Kis és nagypályás szabályok ismerete

- **Atlétikai jellegű feladatok:**

Kitartó futás 8-10 percig, Rajtok, vágtafutások 40-60 m-en, Távolugrás lépő technika egyéni roham kimeréssel. Magasugrás 5-7 lépés után, Kislabdahajítás nekifutásból. Súlylökés.

- **Torna jellegű feladatmegoldások**

Gurulóátfordulások előre, hátra. Fejállás különböző lábtartásokkal, fejállásból gurulóátfordulás előre Fellendülés kézállásba segítség nélkül, Szekrényugrás: felguggolás fiúknak 4-5 részen, lányoknak 3-4 részen, homorított leugrás. Keresztbe állított szekrényen átguggolás. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedés. Függeszgyakorlatok. Egyensúlygyakorlatok: lányoknak felfordított emelt padon érintőjárás, hármaslépés, szökdelések, fordulatok Mérlegállás. Lányoknak aerobic alaplépések és egyszerűbb koreográfiák ismerete. Néhány elemből álló talajgyakorlat bemutatása.

- **Tollaslabdázás:**

Tollaslabdázáshoz szükséges képességfejlesztés. : helyes ütőfogás, ügyességfejlesztő gyakorlatok. Tenyeres ütések és ejtések, fonák szerva és adogatás. Nehezített egyéni és páros játékok. Szabályok bővebb ismerete.

- **Floorball:**

Helyes ütőfogás, labdavezetés nehezített körülményekkel, átadások, passzok, kapura lövések, kis és nagypályás szabályok bővebb ismerete

- **Önvédelmi és küzdősportok:**

Küzdő alapállás, mini küzdelmek, küzdőjátékok, grundbirkózás, szabályok ismerete. Földharc technikák ismerete alkalmazása, leszorítások és szabadulások, félvállas gurulás.

- **Testnevelési és népi játékok:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte.

- **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

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

## 8. évfolyam

### Projekt az 8. évfolyamon:

- Pályaorientációs nap

Az 8. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja 108, amely a sportköri foglalkozásokkal együtt 180-ra bővül. A témakörök a következőképp alakulnak intézményünkben:

8. évfolyam			
	Témakörök	Óraszám	
		Testnevelés	K. Sportkör
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	9	
2.	Atlétikai jellegű feladatok	24	8
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	20	
4.	Sportjátékok	25	56
5.	Testnevelési és népi játékok	9	
6.	Önvédelmi és küzdősportok	8	
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	13	8
	<b>Összesen</b>	<b>180</b>	

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció ;**

**ÉVES ÓRASZÁM: 9 óra**

**Előzetes tudás:**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny, gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. Hat-nyolc gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás. Az alkalmazott

gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni megközelítően pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása
- 8-12 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel és kontrollal
- A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása tanári kontrollal
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok megközelítően pontos végrehajtása tanári kontrollal
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása

- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása, végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása tanári kontrollal
- Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére
- **Motoros, illetve fittségi tesztek előkészítése, végrehajtása (NETFIT)**

## TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. Természetismeret: testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

## FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szerygyakorlatok, edzettség, egészségtudatos magatartás, intenzitás, terjedelem, időtartamú

## TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

### ÉVES ÓRASZÁM: 24 óra

#### Előzetes tudás:

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indításjeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta-, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajtás. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségi szinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- törekszik arra, hogy tervezetten, rendezetten és rendszeresen végezzen biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- jól alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt (féltalp) támaszból és/vagy rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal
- Vágtafutások 60–80 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel
- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)
- Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés saszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
- Távolugrás közepes (6-10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról

- Magasugrás átlépő technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
- Súlylökés egy kézzel helyből szemből és oldalról, kísérletek az oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással történő lökésekkel
- Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

### **Sportköri tartalom:**

*Atlétikai futások, ugrások, dobások., atlétikus képességfejlesztés futó-fogó és dobó játékokkal. Felkészülés Diákolimpia- többpróba Őszi fordulójára 7-8 évf.:100m, 800m síkfutás, kislabdahajítás, távolugrás, súlylökés*

### **TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ**

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok, erő állóképesség, gyorsaság. Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok

### **FOGALMAK**

olimpiai versenyszámok, világcsúcs, aerob állóképesség, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, súlylökés, támaszhelyzet, koordináció, kondíció, reagáló gyorsaság

### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

#### **ÉVES ÓRASZÁM: 20 óra**

#### **Előzetes tudás:**

A testtömeg feletti uralom a szükséges segítségadás biztosítása mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása, zenére is. Hibajavítás, segítő kommunikációs légkör. Balesetvédelmi tudás a tanultaknak megfelelően. Segítségnyújtás a társaknak.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat tanári segítséggel
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében törekszik arra, hogy önállóan is kezdeményezzen ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett igyekszik fejleszteni esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből segítséggel alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére törekvés
- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- (A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
  - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószelekrényen:
  - Keresztbe állított ugrószelekrényen guggoló átugrás, lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 rész
  - Hosszába állított ugrószelekrényen felguggolás, leterpesztés
  - Gurulóátfordulás előre ugrószelekrényről történő elrugaszkodással
- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás, egyensúlygyakorlatok különböző tornaszereken
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Gyűrűn:
  - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefűggés; lendület előre zsugorlefűggésbe; zsugorlefűggésből ereszkedés hátsó lefűggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből, függés gyakorlatok, akadályok leküzdése más szereken
  - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefűggés, homorított leugrás
  - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek
- Aerobik (lányoknak):
  - Alaplépések, low és high impact, lépéskombinációk, összetettebb koreográfiák zenére

## TANTÁRGYI KOCENTRÁCIÓ

Természetismeret: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont. Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka. Ének-zene: ritmus és tempó

### **FOGALMAK**

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport, összetettebb koreográfia, egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás

### **TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**ÓRASZÁM: 25 óra**

#### **Előzetes tudás:**

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok egyszerű játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségi szinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban igyekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása

- A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, ) és létszámaazonos (2-2, 3-3, ) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazására való törekvés és gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal
- A választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Kézilabda
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  - Beugrásos és felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
  - Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban
  - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög alakzatokban)
  - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
  - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
  - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  - Egyéni taktika, csapatrész és csapattaktika gyakorlása
  - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  - A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

### **Sportköri tartalom:**

*A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési*

*játékokban és játékos feladatokban. Sportágspecifikus képességfejlesztés  
Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen. Minibajnokság, számolylabda,  
saroklabda, vonalkézilabda*

#### Röplabda

- A felső egyenes nyitás tökéletesítése, gyakorlása változatosan
- Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
- Támadási alapformák – taktikai gyakorlatok

#### **Sportköri tartalom:**

*A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban. Zsinórlabda, várméta röplabdázással. Felkészülés a diákolimpiára*

#### Kosárlabda:

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábáról, leérkezések – készségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben, cselezések
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben cselezések, irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások, átvételek különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása

- Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, mindkét oldalról.
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval), 2:1 elleni játék
- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal

### **Sportköri tartalom:**

*A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Sportágra jellemző képességfejlesztés. Kosárlabdajáték, Játék egy kosárra. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban. Versenyfelkészülés, 5-5 elleni játék, B33.*

### Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazására való törekvés a játékhelyzethez igazodva
- Alakzattartással, alakzatabontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
- 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Labdaemeltetés egyénileg, párokban, lábbal, fejjel, fejelés párokban, cselezések, szerelések.
- Létszámaazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal

- A területvédekezés alkalmazása a játékban, támadás, helyezkedés gyakorlása
- Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

### **Sportköri tartalom:**

*Labdarúgás két csapatban, labdás ügyességfejlesztés. Csere futball, vonalfutball, testnevelési játékok. Felkészülés a tanév eleji és végi labdarúgótornákra. Pl.: Kodály Kupa, Jurisics Kupa.*

Floorball:

- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
- Védekezés, támadás, helyezkedés gyakorlása
- Taktikai elemek gyakorlása

### **Sportköri tartalom:**

*Floorball játék kis és nagy pályás szabályokkal, célra, kapura lövő versenyek*

**Tantárgyi koncentráció:**

Matematika: logika, valószínűség–számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.

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

Erkölcstan: magartartási szabályok; vélemények ütközése.

### **FOGALMAK**

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, átadócsel, rúgócsel, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, sáncolás, emberfogás, 1:1, 2:1 elleni játék, eséstompítás, helyezkedés, védőtől való elszakadás.

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**ÉVES ÓRASZÁM: 9 óra**

### **Előzetes tudás:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte. A tanult testnevelési és népi játékokban mutatott jól koordinált mozgás.

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

#### **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben megközelítően készségszinten használja;
- a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban törekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)
- Célfelületre törekvő emberfölyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

#### Tantárgyi koncentráció:

- Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.
- Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
- Erkölcstan: társas viselkedés, önismeret, énkép, kooperatív munka.
- Ének-zene: ritmus és tempó

#### FOGALMAK

döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

#### TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

**ÉVES ÓRASZÁM: 8 óra**

#### Előzetes tudás:

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

#### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

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

- A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődik

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva törekszik tudatosan és célszerűen alkalmazni a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Az állásban és egyéb kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékenységet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A jogszerű önvédelem fogalmának megismerése
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák megközelítően készségi szintű elsajátítása Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtási kísérletek harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása segítséggel és végrehajtása tanári kontrollal

- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- Grundbirkózás
  - Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.).
  - Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.
- Dzsúdó
  - *Földharc-technikák:* leszorítás-technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovaglólúléseles 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.
  - Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva, állásból történő végrehajtásig. Lépésből történő végrehajtás.
  - Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, karikán át).

#### Tantárgyi koncentráció:

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák. Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

#### FOGALMAK

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, kibújás, oldalsó leszorítások, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság, földharc, fair-play, önfegyelem, szabálykövetés

#### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**ÉVES ÓRASZÁM: 13 óra**

#### Előzetes tudás:

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet

alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.
- A tanulók egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretei fejlődnek
- Fejlődik a tanulók környezettudatosságának mértéke
- A környezeti hatásokkal szembeni ellenálló képesség, alkalmazkodás javul a diákoknál.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
- Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése

**Sportköri tartalom is egyben:**

- **Tollaslabdázás, asztalitenisz**
  - **Tollaslabdázáshoz, asztaliteniszhez szükséges képességfejlesztés. Helyes ütőfogás kialakítása. Alapvető szabályok ismertetése. Labda, ütőérzékelés, labdás+ütős ügyességfejlesztés. Egyéni és páros játék, forgó játék, angol páros**
- **Frizbi**
  - **Célba dobás frizbivel**
  - **Frizbitenisz**

- **Pontszerző**
- **Frizbipartizán**
- **Ultimate frizbi**
- Streetball
  - **Játék egy kosárra**
  - Pontszerző játék
  - **Kiejtő**
- **Várméta különböző változatokban**
- **Téli játékok a szabadban: Hógolyózás, szánkózás, hóemberépítés**
- **Szabadtéri akadálypályák leküzdése**
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

#### Tantárgyi koncentráció:

Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. Biológia: Az emberi szervezet működése, alkalmazkodóképessége.

#### **FOGALMAK**

Helyes ütőfogás, előkészítő és rávezető játékok. Szabadidős sporttevékenységek. Szánkózás, hógolyózás, természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, környezetvédelem.

#### **A továbbhaladás feltételei a 8. évfolyamon:**

- **Gimnasztika**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok, térformák öntevékeny, gyors kialakítása. 10-12 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása és vezetése. Lányoknak zenés gimnasztika.

- **Kosárlabda:**

Labdavezetések aktív, félaktív védővel szemben, átadás -átvétel mozgás közben is, hosszú és rövid indulás, megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával. Páros lefutás. fektetett dobás labdavezetésből mindkét oldalról, Emberfogásos védekezés, 1:1 elleni játék. Játékszabályok bővebb ismerete.

- **Kézilabda:**

Labdavezetés, átadások mozgás közben nehezített feltételekkel, megindulás megállás, átvételek különböző irányokból, testcselek, indulócselek. Ütközések, sáncolások kapura lövések helyből, kilépéssel. Lövő cselek, 2:2, 3:3 elleni játék.

- **Röplabda:**

Kosár és alkarérintés párokban, Támadási alapformák ismerete, fogadás- feladás- támadó érintés. felső egyenes nyitás párokban, nyitásfogadás, játékszabályok, taktikai gyakorlatok bővebb ismerete

- **Labdarúgás:**

Labdavezetés, nehezített körülményekkel, átadások átvételek belső és külső csüddel helyben és mozgás közben mindkét lábbal, ívelések. Fejelések előre- oldalra, összetett cselek, Labdaemelés váltott lábbal, kapura lövések belső és külső csüddel is. Védekezési alapformák ismerete, helyezkedés.

- **Floorball:**

Helyes ütőfogás, labdavezetés nehezített körülményekkel, átadások, passzok, kapura lövések, cselezések, emberelőnyös támadás és védekezés. 1:1 elleni játék Kis és nagypályás szabályok, taktikai feladatok ismerete

- **Atlétikai jellegű feladatok:**

Kitartó futás 10-12 percig, Rajtok, vágtafutások 60-80 m-en, Távolugrás lépő technika egyéni roham kimeréssel. Magasugrás 5-7 lépés után, Kislabdahajítás nekifutásból. Súlylökés.

- **Torna jellegű feladatmegoldások**

Gurulóátfordulások előre, hátra. Fejállás különböző lábtartásokkal, fejállásból gurulóátfordulás előre Fellendülés kézállásba segítség nélkül, Szekrényugrás: felguggolás fiúknak 4-5 részen, lányoknak 3-4 részen, homorított leugrás. Keresztbe állított szekrényen átguggolás. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedés. Függeszgyakorlatok. Egyensúlygyakorlatok: lányoknak felfordított emelt padon érintőjárás, hármaslépés, szökdelések, fordulatok Mérlegállás. Lányoknak aerobic alaplépések és összetettebb koreográfiák ismerete. Több elemből álló talajgyakorlat bemutatása.

- **Tollaslabdázás:**

Tollaslabdázáshoz szükséges képességfejlesztés. : helyes ütőfogás, ügyességfejlesztő gyakorlatok. Tenyeres ütések és ejtések, fonák szerva és adogatás. Nehezített egyéni és páros játékok. Szabályok bővebb ismerete.

- **Önvédelmi és küzdősportok:**

Mini küzdelmek, küzdőjátékok, grundbirkózás, szabályok ismerete. Földharc technikák ismerete azok magabiztos alkalmazása, leszorítások és szabadulások, félvállas gurulás.

- **Testnevelési és népi játékok:**

A sportjátékokat előkészítő kisjátékokhoz szükséges technikai és taktikai elemeket ismerete.

A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készség jelenléte.

- **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

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