

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A közoktatás kimeneti szakaszához közeledve a tudatos, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. A testnevelés és sport tartalma – már a kritikus gondolkodásra alapozva – a 9–12. évfolyamon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket, kompetenciákat. Megteremti az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét.

A kerettantervet a dinamikus komplex rendszerek önszervező tulajdonságának és pedagógiai következményeinek figyelembevételével dolgoztuk ki. Vagyis a kerettanterv mozgásos tartalmakhoz köthető prioritása a tanulók folyamatos alkalmazkodásra készítése a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében a kerettantervben megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell-technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró, a mozgássorok változatosságából következő fluktuációkhoz történő alkalmazkodás. Röviden összefoglalva a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük a kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében.

A kerettanterv tananyagának és struktúrájának kialakításánál összefoglalóan a következő szempontokat vettük figyelembe a különböző testgyakorlási formáknál, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény stb.

Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömein keresztül. A tanterv egy modern szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód-vonzatainak és a képességfejlesztésnek. A tradicionális sportoktatással párhuzamban jelentős szerepet kap benne a játékpedagógia. A tanterv megvalósításában közreműködő pedagógusnak folyamatosan figyelemmel kell kísérnie tanulóinak testi, fizikai és pszichikus fejlődését, s az iskolai életre kiható életvitelét. Munkájában az eddiginél nagyobb szerepet kell biztosítania a demokratikus szellemű, nyitott téma- és eszközválasztásnak, a nagyobb kínálatnak a testgyakorlási formák területén, és a párbeszédre alapuló interaktív oktatási módszereknek. Ugyancsak kiemelt figyelemmel kell kezelnie a testgyakorlásban rejlő értékeket, amelyek hozzájárulnak a civilizációs ártalmak ellensúlyozásához, a tanulók optimalizált biológiai fejlődéséhez és a korszerű életre való felkészüléshez.

A nyelvi előkészítő osztályok esetén a Testnevelés és sport kerettantervet a nyelvi előkészítő évfolyam kezdetétől folyamatosan kell alkalmazni. Ez esetben a 9–10. évfolyam a nyelvi előkészítőnek és a 9. évfolyamnak felel meg, a 11–12. évfolyamra tervezett tartalmakat pedig a 10–12. évfolyamon (három évre szétosztva) kell megvalósítani. Utóbbi esetben természetesen az órakeret is bővül, amely a táblázatokban az eredeti óraszám alatt, zárójelben olvasható.

### 9–10. évfolyam

Tematikai egység	1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Aerobikban zenére össze tud hangolni kargyakorlatokat lépésgyakorlatokkal, alaplépésekkel, haladással is. Biztonsággal lengeti és hajtja át a köteleket. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejleszítése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> GIMNASZTIKA</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét.</p> <p>1 Állások.</p> <p>a. Vigyázzállás (a tanuló zárt sarokkal, 40 fokos szög-gel és egyenes testtartással áll).</p> <p>b. Alapállás (a vigyázzálláshoz képest az ujjak lazán hajlítottak).</p> <p>c. Pihenjállás.</p> <p>2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.</p> <p>3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>menetben (lépésben) és futásban haladnak.</p> <p>4. Alakzatok és alakzatváltoztatások.</p> <p><i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzetén kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p><i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk).</p> <p>A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.</p> <p>Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p><i>Légző- és relaxációs gyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömegértéket.</p> <p>A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata.</p> <p><i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.</p> <p><i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben,</p>	

<p>akadálypályákon.</p> <p><b>TORNA – SPORTTORNA:</b> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább 1 szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><b>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA:</b> A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összezésizolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– összekötő elemek (gimnasztikus elemek);</li> <li>– egyensúlyi elemek;</li> <li>– hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban);</li> <li>– erőelemek;</li> <li>– akrobatikus ugrások;</li> <li>– akrobatikus ugrások sorozatban.</li> </ul> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel, támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p>A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gyakorlatkezdések.</li> <li>b. Statikus elemek.</li> <li>c. Erőelemek (emelések, ereszkedések).</li> <li>d. Dinamikus elemek (támaszok, függések).</li> <li>e. Dinamikus, lendületi elemek: <ul style="list-style-type: none"> <li>– lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal);</li> <li>– fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal);</li> <li>– átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba).</li> </ul> </li> </ol>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.</p>

f. Leugrások.

*Nyújtó:*

Az oktatás során ezt a sokoldalú igényt, amit a nyújtógyakorlatok tanítása támaszt a tanítványokkal szemben, az oktató nem hagyhatja figyelmen kívül. Az eredményes nyújtótornához szükséges motoros képességek fejlesztése a sokoldalú természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal kezdődnek ugyan, de már ekkor hozzá kell látni a szerhez szükséges speciális tulajdonságok kialakításához, felépítéséhez. A speciális képességek időben történő elmélyítése ugyanis elősegíti, illetve feltételezi a nyújtó mozgásanyagának problémamentes oktatását.

A nyújtógyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- a. Gyakorlatkezdések.
- b. Függésben: kelepfelhúzóadás, lendületek, lendületvétel, fel-lendülések, átlendülések, szökkenések, szaltók függésbe.
- c. Támaszban: ellendülések, fellendülések, kelepforgások, szökkenések.
- d. Kis ívű, nagy ívű forgások előre, hátra.
- e. Fordulatok: piruettek, variációk (180 fokos variációk, vetődés, singfogásos kör).
- f. Leugrások.

*Gyűrű:*

Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolóadás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- a. Testhelyzetek (statikus elemek):
  - függésben,
  - támaszban.
- b. Mozgásos erőelemek.
- c. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):
  - lendületek előre, hátra;
  - fellendülések lendülettel előre és hátra;
  - lelendülések;
- d. Forgások támaszból és függésből.
- e. Leugrások.

*Ugrás:*

Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végezteni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a számolyról. Ugrálókötél használata.

Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).

- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútós magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.

*Lólengés:*

Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális állapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, zsámoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön. Alaplendületek és felugrások gyakorlása.

**SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:**

*Gerenda:*

A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:

- az alátámasztási felület csökkentése;
- a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése;
- a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben;
- az előző feladatok egyidejű variálása.

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

*Felemáskorlát:*

A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben.

A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- a. Gyakorlatkezdések (felugrások).
- b. Átlendítések támaszból.
- c. Lendületek.
- d. Fellendülések függésből.
- e. Billenés szerkezetű fellendülések.
- f. Fellendülések átfordulással hátra.
- g. Forgások szerkezeti csoportjába tartozó gyakorlatelemek.
- h. Leugrások.

A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági

<p>erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyaságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, kinesztézia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét. A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyilugrás.</p> <p><i>Ugrás:</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p><i>Talaj:</i> A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is.</p> <p>A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek.</li> <li>Hajlékonysági elemek.</li> <li>Erőelemek.</li> <li>Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.).</li> <li>Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások).</li> </ol> <p>A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások).</li> <li>Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással).</li> <li>Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás).</li> <li>Futások (pl. keringőfutás).</li> <li>Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés).</li> <li>Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel).</li> <li>Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások).</li> <li>Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).</li> </ol>	
<p><b>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA)</b> Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> Tartásos és mozgásos elemek ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása: Lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggolóállások, lépő- és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.</p> <p><i>Fő mozgások gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok végzése:</i> Fogások, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.), változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p><b>AEROBIK (LÁNYOK ÉS FIÚK RÉSZÉRE)</b> Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, a sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt felhasználásával. Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p><b>TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK</b> <i>Történelmi táncok gyakorlása:</i> Előkészítéskor kiemelt tartalom, a tánc során a páros viszony jellemző fogása, testtartása, valamint a női és a férfi szerep jellegzetességei.</p>	<p><i>Dráma és tánc:</i> tánc, balett.</p>
<p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i> Csoportos táncformák – helyi tanterv szerint szabad választásban, pl. a Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján; alacsony feldobások, twirling 1–2. szint, alacsony feldobások, botok cseréje.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország</p>



<p><i>Néptánc:</i>  A magyar néptánc egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazható a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint).  Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.  Kalocsai mars – fareőr lépés, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással.</p> <p><b>EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK:</b>  Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.  Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A lányoknál alakuljon ki a nőies tartás. Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.</p> <p><b>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS</b>  <b>RG LÁNYOKNAK:</b>  <i>Előkészítő mozgások:</i>  Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.  <i>Fő mozgások:</i>  Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.  <i>Járások végzése:</i>  Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.  <i>Ritmizált lépések:</i>  Keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.  <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.  <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.  <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.  <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.  <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p><b>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:</b>  Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p>	<p>tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
--	---

<p><i>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</i>  <b>RG LÁNYOKNAK:</b>  Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p><b>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:</b>  Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.</p>	
<p><i>ISMERETEK:</i>  A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i>  A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete.  Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A</p>	

	károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, özugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Atlétikai feladatmegoldások</b> <b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék,</b> <b>versenyzés</b>	<b>Órakeret</b> <b>34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapi életben. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</i> <i>Szökdelő iskola:</i> Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből tízes ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások 3–4 részes ugrószekrényre. (Pl. páros lábról felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) <i>Magasugrás:</i> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. <i>Távolugrás:</i> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemeléssel kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) A nekifutás íven történő végrehajtása. A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Például íven futásból magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop-technika légmunkájának kialakítása. (Pl. helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) Magasugróversenyek átlépő technikával, flop-technikával is.</p> <p>A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőlegesen vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><i>Futások:</i></p> <p>Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléssel futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé).</p> <p>Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Ismerjék és tudják a hármassugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter.</p> <p>Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére.</p> <p>Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére, fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás végrehajtására.</p>	
<p><i>ISMERETEK:</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai.</p> <p>A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i></p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.</p>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 120 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. A felsorolt 4 sportjátékból két szabadon választott sportjátékban készségszintű ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b>  <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i>  A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p><i>Kézilabda:</i>  Labdavezetés. Egy- és kétkezes dobásformák. Kapura lövés kitémasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Pozíciók szerinti lövésformák (kanyarított lövés, ívelés, bedőléses, bevetődéses, vállmagasság alatti lövésformák, kanyarított lövés). Lövő- és átadócsel, átemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés zárt és nyitottabb formákban, vegyes védekezési formák. Kézilabda játék.</p> <p><i>Kosárlabda:</i>  Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, tempódobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócsel. Labdaszerzés (elütés, halászás), lepattanó szerzés. Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i>  Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kiforduló csel, rálépős és láblendítő csel, lövő csel. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, 1:3:1-es, 2:1:2-es felállás, rombusz alakzat.</p> <p><i>Röplabda:</i>  Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés.</p> <p>Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.

#### KÉZILABDA:

##### *Technika*

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Kapura lövések a szélső pozícióból. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemaforteknika megismerése, gyorsindítás.

##### *Taktika*

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Zárás-leválás szituációk gyakorlása. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem, vegyes védekező rendszerek. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

#### KOSÁRLABDA:

##### *Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobások. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

##### *Taktika*

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások. A második, harmadik hullám szerepe, jelentősége.

## LABDARÚGÁS:

### *Technika*

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Lágú és kemény passzok különböző távolságokra. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapusteknikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

### *Taktika*

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

## RÖPLABDA:

### *Technika*

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

### *Taktika*

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.

## ISMERETEK:

Technikai és taktikai elemek, szabályok.  
A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.

## SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játérendszer, támadási és védekezési rendszer.

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.
---	--

## 11–12. évfolyam

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b>	<b>Órakeret 37 óra (57 óra)</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmezett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése.</p>	



	<p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> <b>GIMNASZTIKA:</b> <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i> A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal. Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	
<p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i> Tartásos gyakorlatelemek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i> Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i> Páros és mikrosoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükségesen beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p><b>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA:</b> A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt.</p> <p>Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– összekötő elemek (gimnasztikus elemek);</li> <li>– egyensúlyi elemek;</li> <li>– hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban);</li> <li>– erőelemek;</li> <li>– akrobatikus ugrások;</li> <li>– akrobatikus ugrások sorozatban.</li> </ul>	

*Korlát:*

Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

*Nyújtó:*

Kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötelen.
- Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított függésben, fölfelé-lefelé.
- Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe.
- Függésben karhajlítás és láblendítés előre.
- Függésből kelepfelhúzóadás támaszba.
- Függésben a kis lendület hátulsó holtpontján karhajlítás.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Függésben, kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Alaplendület fordulattal.
- Kelepfellendülés.
- Fellendülés hátra támaszba.
- Eresztett szaltó.

*Gyűrű:*

Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolóadás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

- Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Lendület előre-hátra támaszba.
- Vállátfordulás előre-hátra.
- Lendület előre lebegőfüggésbe.
- Hátralendületből „homorított” leugrás
- Leterpesztés hátra.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban.
- Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre.
- Fejbillenés.
- Billenés nyújtón.

*Művészetek:* az esztétika fogalma.

– Felkarbillenés korláton.

*Ugrás:*

A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.

Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.

Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen).

- Felguggolás lebegőtámaszon keresztül.
- Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások).

*Lólengés:*

A lógyakorlatok oktatása során a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamint a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel.

A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

- a. Felugrások.
- b. Ingalendületek terpesztett lábbal.
- c. Körmozgások terpesztett lábbal.
- d. Körmozgások páros lábbal.
- e. Egyéb (pl. támla).
- f. Leugrások.

**SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:**

*Gerendán:*

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserek, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

(A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.)

- a. Gyakorlatkezdések (felugrások).

- b. Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek):
  - állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok;
  - mérlegek;
  - spárgák;
  - tarkóállások, fejállások, kézállások.
- c. Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések).
- d. Akrobatikus elemek:
  - ugrások;
  - fordulatok, forgások;
  - gurulások, átfordulások, szabadátfordulások.
- e. Leugrások.

Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat).

Elnevezés, csoportosítás:

- Mellső oldalállásból felugrás, egylábos belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés.

*Felemáskorláton:*

Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.

- Függésben lábemelések előre-hátra.
- Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón.
- Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-fel-felé irányuló fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés.
- Mászás bordásfalon, kötélén.
- Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba.
- A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba.
- Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba.
- Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett.
- Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.

*Ugrás:*

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak

továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren:

- Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon bukfenc előre.
- Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre.
- Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra.
- Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen.

Terpeszátugrás:

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre.
- Kismacskaugrás.
- Terpeszátugrás keresztbe állított zsámolyon.
- Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
- Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba.
- Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

*Talaj:*

Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása.

Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja.

A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal:

- A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak.
- A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra.
- A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körül-

<p>mények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre).</p> <p><b>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA)</b>  Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i>  A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása:</i>  Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása:</i>  Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karika áthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35–45 mp.</p>	
<p><b>AEROBIK</b>  A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.  Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Aerobikbemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal: művészi hatás – esztétikum kidolgozása, kivitel – testtartás, mozdulatok biztonságos végrehajtása, nehézség – dinamikus elemek és statikus erőelemek megfelelő mennyisége és a megvalósítás minősége, gyakorlat felépítése – erőelemek, ugrások és egyensúlyi elemek arányának, sorrendjének értékelési szempontrendszerében jártasság szerzése.  Minimumkövetelmény: részvétel egy csoportos aerobik gyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.</p> <p><b>TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK</b>  <i>Sporttáncok gyakorlása:</i>  A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

illetve ehhez a rendszerhez kapcsolódó rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint, a helyi tantervben rögzítetten.

Előkészítő tréning és motívumok gyakorlása, motívumkapcsolatok.

A páros viszony jellemző testtartása, a női és a férfi szerep jellegzetessége a tánc során.

Csoportos táncformák, pl. a Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján.

*Történelmi táncok gyakorlása:*

Palotás és keringő – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia.

*Néptánc gyakorlása:*

A magyar néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.

Szatmári verbunk és csárdás alapmotívumok. Ugrós táncok.

*Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:*

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, néptánc, eszközös táncok, utcai táncok stb.

#### **MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A nőies tartás kialakítása. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.

#### **MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:**

##### **RG LÁNYOKNAK:**

*Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.

*Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.

*Járások végzése:* alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

*Ritmizált lépések:* keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.

*Futások:* térdemelés, sarokemelés kar, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.

*Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, öztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

*Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások.

*Forgások:* lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

*Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas



<p>körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p><b>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:</b>  Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p><b>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</b>  RG: Az ízületi mozgékonyág, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p><b>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés:</b> közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az esztétikus, szép és (lányoknál) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b>  A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott</p>	

<p>segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.</p>

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Atlétikai feladatmegoldások</b> <b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék,</b> <b>versenyzés</b>	<b>Órakeret</b> <b>31 óra</b> <b>(48)</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> <i>Járás:</i> Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben. <i>Szökdelés:</i> Bokasúly az egyik lábon. Bokasúly az ugró lábon és a lendítő kar egyikén. A mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben. <i>Magasugrás:</i> A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a léccel történő elfutások)</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  <i>Természetismeret:</i> mechanikai</p>

gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugrólécen át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.)

#### *Távolugrás:*

A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.)

#### *Felugrás:*

A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé.

#### *Futások:*

Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléssel futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből.

400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.

#### *Dobások:*

Egy- és kétkézű dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával.

Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással.

Versenyek. Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait. Ív-helyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.

törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p><i>ISMERETEK:</i> Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolták a helyes kivitelezést.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i> Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvény.

Tematikai egység	<b>3. Sportjátékok</b> Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 113 óra (177)
<b>Előzetes tudás</b>	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</i> A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erődinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p><i>ISMERETEK:</i> Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</p>		
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i> Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia.</p>		

<p>A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a három évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p>A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
--	--