

## 9. nyelvi előkészítő osztály

Évi óraszám:108

3 óra/hét

Sportjátékok

20 óra

|   |        |
|---|--------|
| Torna jellegű feladatok                   | 20 óra |
| Atlétika jellegű feladatok                | 18 óra |
| Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek | 15 óra |
| Önvédelem és küzdősportok                 | 10 óra |
| Egészségkultúra – prevenció               | 14 óra |
| Gyakorlás, ellenőrzés, hiánypótlás        | 11 óra |

Összesen: 108 óra

| Tematikai egység/Fejlesztési cél  | Sportjátékok   | Órakeret<br>20 óra   |
|---|--|--|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.<br>Aktív részvétel az előkészítőjátékokban, sportjátékokban.<br>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.<br>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.<br>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.   |  |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>   | A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:<br>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.<br>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.<br>A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. |  |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények   |  | Kapcsolódási pontok  |
| <b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b><br><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok<br><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i><br>A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.<br>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.<br>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.<br>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való |  | <i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.<br><br><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |

|  |   |
|--|---|
| <p>harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p> <p>Az adott sportjáték technikáinak gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és - védő játékok, kidobók, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata</p> <p>A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű játékok.</p> <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, kis csoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajátékspecifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> |   |
| <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p>Megállás, sarkazás labdavezetésből, önpasszból és kapott labdával, változatos körülmények között, meghatározott helyen és időben is, csellel is. Bejátszás befutó társnak. Közép távoli dobás helyből.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Emberfogás. Labdavezető játékos véde. Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, lepattanó labda elfogása).</p> <p>Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék.</p> <p><b>Kézilabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek végrehajtásafokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p><i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.</p> <p><i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzelátadások talajról. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel. Kapura</p>  | <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |

lövések

talajról,

*Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel*

*Támadó taktika:*

Hatos fal elleni játék. A test-test elleni játék a támadásban.

Támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból.

*Védekező taktika:*

Emberfogás.Ütközés talajon.A test-test elleni játék a védelemben.

Kitámadás, halászás, szerelés, melléállásos elzárás.

Labdarúgás

*Technikai elemek gyakorlása a labdás koordináció*

*továbbfejlesztésével*

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával.

Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban, rövid és hosszú labdaátadások talajon.

Dekázás: haladással.

Cselezés: átadócsel, rúgócsel.

Fejlesztések technikai levegőből társnak.

*Taktikai elemek végrehajtása a variációk növelésével és a végrehajtási minőség emelésével*

Rombusban 4 játékos feladatmegoldásai mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

Ötletjáték. Játék 1 kapura 2 labdával.

Röplabda

*Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal*

Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Alkarérintés. Felső egyenes nyitás.

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok

Esések és tompítások előkészítése, rávezető feladatok.

*Támadás és védekezés alapvető megoldásai*

2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok,

*Minden tanult sportjátékra vonatkoztatva:*

A különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.<br/>         Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.<br/>         Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.</p>   |  |  |
| <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>         Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.<br/>         A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.<br/>         Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.<br/>         Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.<br/>         Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.<br/>         A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> |  |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b></p>  | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, sportágspecifikus bemelegítés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |  |

| <p><b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b></p>               | <p><b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b></p>   | <p><b>Órakeret 20óra</b></p> |
|--|--|------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                 | <p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.<br/>         Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.<br/>         Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladások összehangolása a zenével.<br/>         A kötél biztonságos mozgatása.<br/>         A szabályok érthető megfogalmazása.<br/>         A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>  |                              |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p> | <p>Az iskolai tornajellegű feladatok, ritmusos-zenés mozgásformák során a reális énkép további alakítása.<br/>         A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.<br/>         Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok mozgásrendszerén belül.<br/>         Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.<br/>         A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> |                              |

|  | Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról.  |
|--|---|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Gimnasztika<br/> <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i><br/> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.<br/> Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.<br/> <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i><br/> 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.<br/> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.<br/> <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i><br/> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.<br/> Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.<br/> 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 előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> | <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> |
| <p><i>Torna – iskolai sporttorna</i><br/> Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szerez:</p>   |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,</i><br/> <i>Tartásos gyakorlatelemek:</i><br/> Tarkóállás, fejállás, kézállásba fellendülés, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, kézenátfordulás oldalra, vetődések, lábörzések, dőlések, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése -differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.</p> <p>A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Szertorna</i><br/> A helyi tanterv által 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 gyakorlással.</p> |   |
| <p><i>Szertorna fiúk számára</i><br/> <i>Gyűrű</i><br/> Függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, ülőtartás, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás,</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i><br/> <i>Gerenda</i><br/> Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, lebegőállások, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, fordulatok állásban, felugrás mellőtámaszba egy láb átlendítéssel, homorított leugrás,</p> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</i><br/> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.</p> <p>Felguggolások – homorított leugrások, vetődések, kanyarlatok, Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikai, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</i></p>   | <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúly érzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><i>Ritmikus gimnasztika lányok számára</i><br/>Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.).</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i><br/><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i><br/>lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggoló állások, lépő és kilépőállások, 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 alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i><br/>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p> <p><i>Kéziszer gyakorlat</i><br/><i>Karika</i><br/>Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézről a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással. Összefüggő elemkapcsolatok zenére.</p> <p><i>Aerobik</i><br/>Mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. 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. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.<br/>Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> | <p><i>Ének-zene:</i>ritmus és tempó.</p> <p>Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> |
| <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>   |   |

|   |  |
|---|--|
| <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió),átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak gyenge, esetleg sérültoldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> |  |
| <b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b>  | . Szaknyelvi kifejezés, tornaelem, vezényszó, RG-motívum, aszimmetrikus elemkapcsolat, szinkron, precizitás, elemkombináció. |

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>   | <b>Atlétika jellegű feladatok</b>   | <b>Órakeret 18 óra</b>   |
|---|---|--|
| <b>Előzetes tudás</b>   | <p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggolós magasugrás átlépő technikája.</p> <p>Kislabdahajtás nekifutással, 3 lépéses technikával.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból.</p>  |  |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>   | <p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.</p> <p>Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> |  |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>  |   | <b>Kapcsolódási pontok</b>   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások</p> |   | <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i>aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max.,</p> |



|   |  |
|---|--|
| <p>könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, egyéni sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutással.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal,</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból medicinlabdával.</p> <p>Az egy- és kétkezes vetések technikái.</p> <p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál.</p> | <p>állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i><br/>térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i><br/>táblázatok, grafikonok</p> <p><i>Fizika:</i><br/>gyorsulás, hajítások.</p> |
|---|--|

*Játékok és versenyek*

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerszerekkel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.

*Bemelegítési modellek* gyakorlása a futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

Afutóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.

**Kulcsfogalmak /fogalmak**

Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>  | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>  | <b>Órakeret 15óra</b>   |
|--|---|---|
| <b>Előzetes tudás</b>  | <p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.<br/> Balesetmentesen végzett,kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.<br/> A természetben űzhető sportok alapszabályai.<br/> A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>   |   |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>  | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább két választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.<br/> Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.<br/> A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.<br/> A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> |   |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   |   | <b>Kapcsolódási pontok</b>  |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> <i>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább kettő választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</i><br/> Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.<br/> <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i><br/> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.<br/> A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.<br/> Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.<br/> Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.<br/> <i>Technika és taktika gyakorlása</i><br/> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> |   | <p><i>Földrajz: időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i></p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez elengedhetetlen felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.<br/> Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.<br/> Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.<br/> Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.<br/> Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b></p>  | <p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p> |

| <p><b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b></p>  | <p><b>Önvédelem és küzdősportok</b></p>   | <p><b>Órakeret 10 óra</b></p>  |
|---|---|--|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>  | <p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.<br/> A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.<br/> Adzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>  |  |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>  | <p>Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A grundbirkózás, dzsúdó küzdelmekben aktív részvétel. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p> |  |
| <p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>   |   | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>  |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Lányok esetében a tematikai egység várt eredményeit szem előtt tartva, a grundbirkózás és a dzsúdó tartalom 9–12. osztályokban csökkenthető. Az óraszám 40%-a átcsoportosítható torna jellegű, ritmikus és zenés mozgásokra.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelmekhez<br/> Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.<br/> Alapkézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> |   | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p> |

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

#### Grundbirkózás

A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

#### Dzsúdó

Ismétlés a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák differenciált alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.

*Technikák:* Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osotogari), nagy csípődobás (ogoshi).

Félvállas gurulás előre és hátratechnikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. futásból történő végrehajtás (akadályok felett, zámoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át).

*Átmenet dobástechnikából lezserítés technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos lezserítés, nagy csípődobást követően rézsútos lezserítés.

*Állásküzdelem:* Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása.

Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek életkorhoz igazított fejlesztési eljárásai – természetes mozgásokkal küzdőfeladatok, küzdőjátékok.

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.

Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarc-tűrési megfogalmazásának képessége.

A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b> | Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon. |
|--------------------------------|---|

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>   | <b>Egészségkultúra – prevenció</b>  | <b>Órakeret 14 óra</b>   |
|---|---|--|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning ismerete.<br>A prevenció tágabb értelmezése.<br>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége, szerepe.<br>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.<br>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.<br>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). |  |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>   | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.<br>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.<br>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.   |  |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>  |   | <b>Kapcsolódási pontok</b>   |
| <b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br><i>Bemelegítés</i><br>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).<br>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.<br>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.<br>A testtudatot alakító, képességfejlesztő játékok.<br><br><i>Edzés, terhelés</i><br>A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus-érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).<br>A labdajátékokban különösen igénybe vett izmok prevenciója.<br>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a |   | <i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerob terhelés, gerincferdülés. |

|   |  |
|---|--|
| <p>terhelésre.<br/> A főbb izomcsoportok izolált hatású erősítő gyakorlatai.<br/> Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.<br/> Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel.<br/> Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban.<br/> Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.<br/> Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>   |  |
| <p><i>Motoros tesztek:</i> központi előírás szerint.<br/> Az egészséges test és lélek megóvása.<br/> A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p><i>Stressz oldó és progresszív relaxációs gyakorlatok:</i><br/> A technikák használata az egyén tanulási technikáinak tökéletesítésében.<br/> A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.<br/> <i>A biomechanikailag helyes testtartás:</i><br/> Kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok.<br/> Állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.<br/> A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés szempontjából. Az autogén tréning, progresszív relaxáció értelmezése.<br/> A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.<br/> A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.<br/> Törekvés az önmagához képest legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására.<br/> A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak ismerete.<br/> A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásainak felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.<br/> Felelősségvállalás kimutatása a saját és a társak egészséges életmódja iránt.</p> |  |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak /fogalmak</b> | Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem. |
|--------------------------------|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b> | <p><i>Sportjátékok</i><br/>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.<br/>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játéklényeges versenyszabályokkal.<br/>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepek megfelelő megválasztása.<br/>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.<br/>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Tornajellegű feladatok</i><br/>A mozgáselemek biztonságos végrehajtásának megértése és érvényesítése agyakorlatban.<br/>A gyakorlás mennyisége és minősége közötti összefüggés felismerése.<br/>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.<br/>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.<br/>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i><br/>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslése, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.<br/>Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.<br/>A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.<br/>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i><br/>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.<br/>Tapasztalata sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.<br/>Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.<br/>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> |
|---|--|



*Önvédelem és küzdősportok*

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása.

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

*Egészségkultúra és prevenció*

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

Abiomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.