

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

HELYI TANTERV 9-10. ÉVFOLYAM

ZRÍNYI MIKLÓS GIMNÁZIUM 2013.

Heti óraszám: 4 óra

9-10. évfolyam (144 óra)

Tematikai egység	Órakeret	
	9. évf.	10. évf.
Sportjátékok	30 óra	30 óra
Torna	20 óra	20 óra
Atlétika	30 óra	30 óra
Alternatív	36 óra	36 óra
Önvédelem	10 óra	10 óra
Egészségkultúra	18 óra	18 óra
Összesen	144 óra	144 óra

Sportjátékok

Előzetes tudás

- Életkornak és képességeknek megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.
- Aktív, figyelmes és igyekvő részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.
- Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.
- Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.
- Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.
- A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.
- A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.
- A magyar sport nemzetközi sikereinek megismerése, értékelése során a kritikai gondolkodás és a nemzeti öntudat erősítése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

- Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.
- Az 5–8. osztályban tanult labda nélkül végzett mozgások – szlalomfutások, vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. A technikai jellegű alapmozgások nagyszámú variációja változó irányokban, sebességnöveléssel.
- Célszerűsége törekvés a társ mozdulatára reagálásban.
- A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban. Labdás ügyességfejlesztés egy–két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka.
- Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és labdavadó játékok, egyéb célirányos játékvariációk.
- Bemelegítés labdajáték-foglalkozásra – részleges tanári irányítással.
- Egy bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell tartalmai: labda nélküli és labdás gyakorlatok az izmok, ízületek átmozgatására, sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, kiscsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.

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, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.

A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

- Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Megállás, sarkazás labdavezetésből, önpasszból és kapott labdával, változatos körülmények között, meghatározott helyen és időben is, csellel is. Bejátszás befutó társnak. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Középtávolsági dobás helyből, tempódobás.

Taktikai elemek

- Emberfogás. Labdavezető játékos véde. Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, lepattanó labda elfogása).

- Létszámfölényes támadás elleni játék. Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése a teljes létszámú játékba, félpályás és egész-pályás gyakorlatokkal.
- Ötletjáték támadásban.

Kézilabdázás

Technikai elemek

- A különböző elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.
- Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Térnyeresre törekvős indulócsel-ekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.
- Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Test mögötti átadások??. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel. Kapura lövések bedőléssel, bevetődéssel, felugrásos kapuralövés.

Taktikai elemek

- Növekvő együttműködéssel és eredményességgel.
- Kitámadás, halászás, szerelés, melléállásos elzárás. Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. Beállós játék.
- Védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben.
- A test-test elleni játék a támadásban és a védelemben.
- Ötletjáték.

Röplabdázás

Technikai elemek

- A különböző elemek végrehajtása optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban, képesség szerint.
- Támadás és védekezés alapvető megoldásai
- 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Taktikai elemek

- Helyezkedés támadásban.
- 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Minden 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, betartása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.
- Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.
- Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.
- Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.
- Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, egyszerűsített játékvezetésben.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.
- Taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.
- Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.
- A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, mint a tevékenység természetes velejárója.
- Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete. Az egyéni és társas ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.
- A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.
- A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

Kulcsfogalmak, fogalmak

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, ráfordulás, befutás, hármas-nyolcas, ütés-sáncolás fedezése, eséstompítás, bevetődéses-bedőléses lövés, sportágspecifikus bemelegítés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Torna jellegű feladatok

Előzetes tudás

- Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.
- Az alapvető torna-, RG-mozgáselemek önálló, rendezett bemutatása.

- Az aerobik lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. A szabályok érthető megfogalmazása. A torna jellegű sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Az iskolai torna jellegű feladatok, ritmusos-zenés mozgásformák során a reális énkép további alakítása.
- A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.
- Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az önálló alkalmazás motiválása a gimnasztika, torna, esztétikai sportok mozgásrendszerén belül.
- Az esztétikus mozgás, a feszes, rendezett testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának a továbbfejlesztése.
- Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Gimnasztika

- Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése.
- Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, ritmuskeltéssel és zenére is.
- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gyakorlása.
- 16-32 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és tudatosan pontos működtetése által.
- 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.
- A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezetek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.

- Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlat.
- Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. 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 előadásmódja segítségével a testtartást biztosító célirányos kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.
- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szintű fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

- Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Az 1–8. osztályos (általában nagyon különböző) követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna.

- Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak (az egyéni képességek függvényében).
- Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).
- Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése–differenciáltan. Az egyéni optimum differenciált megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

Szertorna

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.

Szertorna fiúk számára

- Gyűrűn gyakorlás – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

Szertorna lányok számára

- Gerendán gyakorlás – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, hason fekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátlugrások, lebegőtámasz.
- Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.
- Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
- Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Ritmikus gimnasztika lányok számára

- 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.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

- Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái 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.

- Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása: Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.
- Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Aerobik

- 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.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.
- A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos vállalása.
- A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.
- A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.

Kulcsfogalmak, fogalmak

Szaknyelvi kifejezés, tornaelem, vezényszó, RG-motívum, aszimmetrikus elemkapcsolat, szinkron, precizitás, elemkombináció.

Atlétika jellegű feladatok

Előzetes tudás

- A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.
- Váltás alsó botátadással. Távolugrás guggoló és magasugrás átlépő technikája. Kislabdahajítás nekifutással, 3 lépéses technikával.
- Lökőmozdulat oldalfelállásból.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. Jártasság kialakítása a továbbfejlesztett szakági technikákban.
- Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni jellegű technikával az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.
- Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Futások, rajtok

A képességfejlesztés gyakorlatai

- Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok, gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.

A sportági technika gyakorlása

- A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. 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 tartós futás technikájának kontrollja, a tartós futás egyéni sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

- Az 5–8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozat elugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.

A sportági technika gyakorlása

- Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.
- Az „aktív elugrás” értelmezése. 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.
- Magasugrás guruló és átlépő technikával, ugrások magasságra törekvés nélkül.
- Az átlépő technika végrehajtása 5–7 lépéses köríven történő nekifutással.
- A floptechnika gyakorlása rávezető gyakorlatokkal és csökkentett lépésszámmal. Az egyéni technika választásának és nekifutó távolság kialakításának próbái kötelezően előírt növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

- Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal (erőgépekkel).

A sportági technika gyakorlása

- Célba és távolságra dobások hajító-, lökömozdulattal.
- Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és a beszökkenés szerepének ismerete.
- A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.
- Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.
- Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál.

Játékok és versenyek

- Rajtversenyek, sprintversenyek. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással (érintő ugrások). Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.
- Kislabdahajító versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.

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

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.
- Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.
- A nekifutás és elugrás 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.

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.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Előzetes tudás

- Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.
- Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.
- A természetben űzhető sportok alapszabályai.
- A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése labdarúgás, kosárlabda, kézilabda és röplabda sportágban.
- Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.
- A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.
- 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.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

- Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés
- A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.
- Technika és taktika gyakorlása
- 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.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez elengedhetetlen felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.
- Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.
- A transzferáló képesség fejlesztése, a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.
- Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadására.
- Rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

Kulcsfogalmak/fogalmak

Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, bátorság–vakmerőség, közlekedési szabály.

Önvédelem és küzdősportok

Előzetes tudás

- A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.
- A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- 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 tisztelőtére és a szabályok elfogadására szoktatás.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez

- Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.
- 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

- Különböző fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.
- Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Az általános és küzdő jellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.
- Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (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 felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.
- Néhány elv és bölcsélet ismerete a keleti mesterek tanításaiból.
- A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.

Kulcsfogalmak/fogalmak

Páros és csapat-küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon, állasküzdelem.

Egészségkultúra – prevenció

Előzetes tudás

- Légző-, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning ismerete.
- A prevenció tágabb értelmezése.
- A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.
- Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.
- A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.
- Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.

- Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Bemelegítés

- Általános bemelegítő mozgássor (modell) gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.
- A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Edzés, terhelés

- A labdajátékokban különösen igénybe vett izmok prevenciója néhány gyakorlata.
- A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus-érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).
- Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.
- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.
- Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.
- Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.
- Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.
- Motoros tesztek előírás szerint.
- Az egészséges test és lélek megóvása.
- A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.
- Stresszoldó és progresszív relaxációs gyakorlatok:
- A technikák használata az egyén tanulási technikáinak tökéletesítésében.
- A komputerhasználat ellensúlyozására mozgásminták gyakorlása.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.
- A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés szempontjából. Az autogén tréning, progresszív relaxáció értelmezése.
- A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.
- A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.
- Törekvés önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés értelmezése a teljesítmény részeként.
- A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.
- A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.
- A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámvásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.
- Felelősségvállalás kimutatása a saját és a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak/fogalmak

Nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén

Sportjátékok

- Kosárlabda: fektetett dobás félaktív védő mellett, állóhelyből dobás (büntetődobás).
- Kézilabda: hosszú indítás után kapura törés, félaktív védő mellett/felett (felugrásos) kapura lövés szármolyra.
- Röplabda: alsó és felső nyitás, váltott kosár- és alkar érintés.
- A tanult technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlása.
- Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék egyre bővülő versenyszabály-készlettel.
- A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.
- A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

- Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok

- A tanult tartásos és mozgásos elemek felhasználásával önálló talaj- és szergyakorlat (lányok gerendán, fiúk gyűrűn).
- Ugrás: lányoknak keresztbe fordítva 4 részes tornaszekrényen guggolóátugrás, fiúknak 5 részes tornaszekrényen terpeszátugrás.
- Gimnasztika: 16-32 ütemű szabadgyakorlat önálló összeállítása.
- A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyisége, minősége oksági viszonyainak megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
- A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.
- Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.
- A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

- Futás: Álló és térdelőrajt helyes kivitelezése, összekötés rövid (30 m) és középtávval (1200 m).
- Ugrás: távolugrás lépő technikával.
- Dobás: kislabda hajítás 3 lépéses technikával.
- Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslése, illetve a becslt értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.
- A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.
- A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- A választott sportjátékokban való aktív részvétel.
- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelem és küzdősportok

- Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé betartása.
- A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Egészségkultúra és prevenció

- Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
- A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, valamint a gerinc és az ízületek védelme legfontosabb szempontjainak ismerete.
- A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi 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.

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén

Sportjátékok

- Kosárlabda: átvett labdából fektetett dobás félaktív védő mellett, átvett labdával tempódobás.
- Kézilabda: húzás bemutatása 3:3 elleni játékban.
- Röplabda: komplex gyakorlat bemutatás fogadó, feladó és ütő szerepkörben.
- A meghatározott technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlása.
- Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék egyre bővülő versenyszabály-készlettel.
- A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.
- A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.
- Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok

- A tanult tartásos és mozgásos elemek felhasználásával önálló talaj- és szergyakorlat (lányok gerendán, fiúk gyűrűn).
- Ugrás: guggolóátugrás.

- Gimnasztika: 16-32 ütemű szabadgyakorlat önálló összeállítása.
- A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyisége, minősége oksági viszonyainak megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
- A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.
- Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.
- A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

- Futás: rövid- (30 m) és középtávfutás (1200 m).
- Ugrás: magasugrás átlépő technikával.
- Dobás: lökés háttal felállásból.
- Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslése, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Az előző évfolyamhoz képest önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.
- A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.
- A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- A választott sportjátékokban való aktív részvétel.
- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.
- Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelem és küzdősportok

- Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekekkel 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.

- A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
- A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, valamint a gerinc és az ízületek védelme legfontosabb szempontjainak ismerete.
- A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi 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.