



# **HELYI TANTERV**

## **TESTNEVELÉS**

**heti 5 óra**

**6. évfolyam**

**LEHEL VEZÉR GIMNÁZIUM  
2020**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>SSZ.</b>	<b>KERETTANTERVI TÉMAKÖRÖK</b>	<b>KERETTANTERV javasolt óraszám (5-6. évfolyam)</b>	<b>Helyi tanterv óraszám (6. évfolyam)</b>
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	27
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	46	23
4.	Sportjátékok	70	44
5.	Testnevelési és népi játékok	34	22
6.	Önvédelmi és küzdősportok	40	10
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	32	16
8.	Úszás	36	10
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	20	10
<b>ÖSSZES ÓRASZÁM:</b>		<b>360</b>	<b>180</b>

<b>A NETFIT- mérések tervezése (évente 1 mérés kötelező)</b>		
Témakör	MÉRÉSI PRÓBÁK	
Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció	1.	Antropometriai mérések (testmagasság, testtömeg, testzsír%)
	2.	Ütemezett hasizomteszt
	3.	Ütemezett fekvőtámasz teszt
	4.	Törzsemelés teszt
	5.	Kézi szorítóerő mérés
	6.	Hajlékonyság teszt
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	7.	Helyből távolugrás
	8.	20m-es (15m-es) állóképességi ingafutás teszt

**A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>SS Z.</b>	<b>KERETTANTERVI TÉMAKÖRÖK</b>	<b>Helyi tanterv óraszámok (HETI 5 ÓRA)</b>	<b>Helyi tanterv óraszámok (HETI 3 ÓRA)</b>	<b>Helyi tanterv óraszámok (HETI 2 ÓRA)</b>
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18	16	2
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	27	19	8
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	23	13	10
4.	Sportjátékok	44	23	21
5.	Testnevelési és népi játékok	22	11	11
6.	Önvédelmi és küzdősportok	10	6	4
7.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16	8	8
8.	Úszás	10	6	4
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	10	6	4
	<b>ÖSSZ</b>	<b>180</b>	<b>108</b>	<b>72</b>

**Megjegyzés:**

- Amennyiben az adott tanében a mindennapos testnevelés 3+2-es rendszerben valósul meg, a 3 testnevelés óra a táblázatban megjelölt óraszámokkal történik.

<b>TÉMAKÖR</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>
<b>ÓRASZÁM (5):</b>	18 óra
<b>ÓRASZÁM (3):</b>	16 óra
<b>ÓRASZÁM (2):</b>	2 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)**

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

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

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

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

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)**

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

- ✓ megnevez és helyes technikával bemutat 4 - 4 alsó- és felső végtag ízületeit érintő mobilizáló statikus gyakorlategymenetet; megnevez és helyes technikával bemutat 3csípőmobilizáló statikus gyakorlategymenetet; megnevez és helyes technikával bemutat 2 mélyhátizmokat erősítő statikus gyakorlategymenetet
- ✓ képessé válik a NETFIT mérés vázizomzat fittségi profiljához tartozó gyakorlatok helyes technikáját ismertetni, önállóan bemutatni. (Ütemezett hasizomteszt, ütemezett fekvőtámasz teszt, törzsemelés teszt, kézi szorítóerőt mérő teszt);
- ✓ tanári ütemezésre bemutat előre meghatározott 24 ütemből álló, összefüggő gimnasztikai gyakorlatsort, valamint 16 ütemből álló, összefüggő kéziszergyakorlatsort

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása

- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítségével, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítségével, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
- A NETFIT vázizomzat profiljához tartozó tesztek végrehajtási kritériumainak megismerése, a próbák végrehajtása

#### **FOGALMAK**

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

**A gyógytestnevelés-órák keretében** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.

<b>TÉMAKÖR</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>
<b>ÓRASZÁM (5):</b>	27 óra
<b>ÓRASZÁM (3):</b>	19 óra
<b>ÓRASZÁM (2):</b>	8 óra

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)**

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;

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

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

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

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)**

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

- ✓ ismeri a futóiskola gyakorlatokra általánosan jellemző alap mozgásszerkezeti kritériumokat, valamint bemutat 4-4 saroklendítést és térdlendítést tartalmazó futó gyakorlatot egyenesen és íven haladva; rajttechnikákat tudatosan alkalmazza
- ✓ saját ritmusban képes 10 percen keresztül végrehajtott tartós futásra;
- ✓ az aerob állóképesség szintjét mérő tesztben (NETFIT ingafutás) az egészségzónát teljesíti;
- ✓ a kislabdahajítást nekifutából helyes technikával végrehajtja;
- ✓ az átlépő magasugrás alapternikáját mindkét irányból sikeresen végrehajtja; néhány lépés lendületszerzéssel hasmánt technikával ugrik;
- ✓ távolugrást néhány lépés nekifutással lépő technikával végrehajtja;
- ✓ a tömöttlabdával tanult különböző kiindulópályákból végrehajtott vetés-és lökésgyakorlatoknak megnevezi a kritikus mozgásszerkezeti összetevőit, helyes technikával végrehajtja azt.

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

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–30 m hosszan
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípóló rakéta)
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból

- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával
- Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása
- A NETFIT helyből távolugrás teszt megismerése, a próba végrehajtása
- A NETFIT aerob állóképesség mérését szolgáló teszt (20m-es vagy 15m-es ingafutás) kritériumainak megismerése, a próba végrehajtása

## FOGALMAK

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

**A gyógytestnevelés-órán** atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

TÉMAKÖR	Torna jellegű feladatmegoldások
ÓRASZÁM (5):	23 óra
ÓRASZÁM (3):	13 óra
ÓRASZÁM (2):	10 óra

## TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

## TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

## A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ✓ bemutat előre meghatározott 4-6 mozgáselemből álló összefüggő talajgyakorlatsort;
- ✓ lányok alacsony gerendán, fiúk érintőmagas gyűrűn bemutatnak egy szabadon választott elemet és egy leugrást
- ✓ 4 részes svédsekreányen bemutat 2 ugró- vagy guruló gyakorlatot;
- ✓ egy mászókulcsolási technikát alkalmazva mászik a kötélén;

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Mászókulcsolással mászás (kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
  - Fejállás
  - Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
  - Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba
  - Repülő gurulóátfordulás
  - Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- Ugrósekreányen:
  - Keresztbe állított ugrósekreányen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás
  - Hosszába állított ugrósekreányen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés



- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Gerendán:
  - Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
  - Érintőjárás; hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás
  - Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Gyűrűn:
  - (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás

## FOGALMAK

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

**A gyógytestnevelés-órán** a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

TÉMAKÖR	Sportjátékok
ÓRASZÁM (5):	44 óra
ÓRASZÁM (3):	23 óra
ÓRASZÁM (2):	21 óra

## TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

## TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ✓ megnevezi két tanult sportjáték alaptechnikai elemeinek kritikus mozgásszerkezeti összetevőit, változó tanulási környezetben helyes technikával bemutatja azt;
- ✓ ismeri és összefoglalja két választott sportjáték főbb szabályait.

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
  
- Kézilabda
  - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása
  - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
  - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
  - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
  - Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
  - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
  - A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
  - A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal
  
- Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban
  - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
  - Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)
  - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása
  - 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
  - 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)
  - Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
  - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
  - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal
- Röplabda
- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
  - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
  - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékokra könnyített feltételek mellett
  - Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
  - Forgásszabály alkalmazása
  - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
- A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
  - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
  - Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok

- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben
- A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)
- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben
- Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával
- 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása
- Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

#### – Floorball

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

#### **FOGALMAK**

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

**A gyógytestnevelés-órák keretében** a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

<b>TÉMAKÖR</b>	<b>Testnevelési- és népi játékok</b>
<b>ÓRASZÁM (5):</b>	22 óra
<b>ÓRASZÁM (3):</b>	11 óra
<b>ÓRASZÁM (2):</b>	11 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)**

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ✓ képes egy-és kétkézes labdapasszolásokra és elkapásra 3-6m távolságra, valamint mindkét kézzel különböző irányokba haladással labdavezetésre;
- ✓ a tanult testnevelési játékoknak képes önállóan ismertetni a főbb alaptaktikai feladatait;
- ✓ érti és elfogadja a testnevelési játékok során hozott tanári ítéleteket.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása

- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

#### Néptánc – szabadon választható

- A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával
- Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumok betanulásával, végrehajtásával
- Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése

#### **FOGALMAK**

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

**A gyógytestnevelés-órák** keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

<b>TÉMAKÖR</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>
<b>ÓRASZÁM (5):</b>	10 óra
<b>ÓRASZÁM (3):</b>	6 óra
<b>ÓRASZÁM (2):</b>	4 óra

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)**

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

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

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

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

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)**

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

- ✓ a páros- és csoportos küzdő jellegű feladatokban szabálykövető játéktevékenységet folytat;
- ✓ képes állásból indítva bemutatni az előre, oldalra és hátra esés alaptechnikáját, valamint ismertetni az esések - baleszmegelőzést szolgáló - kritikus mozgásszerkezeti összetevőit.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása

- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Egy- és kétkézes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása
- Eszköz-, majd társemelési technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
- Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal
- Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
  
- Birkózás
  - A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)
  - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása
    - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
    - Hídban forgási kísérletek
    - Hídból kifordulás fejtámaszba
    - Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével
  - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
  - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
  - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
  - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
    - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
    - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
  
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások megismerése
  - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal
  - Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán)
  - Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölkháttal alapütések megismerése
  - Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása
  - A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba



- Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védeése, a test, törzs védeése, kétkezes védeés, öv alatti terület védeése, védeés a tenyér élével)
- A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben
- A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
- Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása
- Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védeése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával
- A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról

– Dzsúdó

- Földharctechnikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból
- Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

### FOGALMAK

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

**A gyógytestnevelés-órán a tanuló** megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák
ÓRASZÁM (5):	16 óra
ÓRASZÁM (3):	8 óra
ÓRASZÁM (2):	8 óra

### TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

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

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

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

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)**

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

- ✓ elsajátítja és folyamatos játékban képes alkalmazni az asztalitenisz alapütéseket, ismeri az alapvető szabályokat, be tud mutatni kétféle szabályos szervatechnikát;
- ✓ megismeri és elsajátítja a korcsolya mozgásait (megindulás, haladás, fékezés, megállás), valamint alkalmazza ezeket változatos helyzetekben.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (sielés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)
- A térképolvasás alapjainak, a tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével
- Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

### **FOGALMAK**

természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

**A gyógytestnevelés-órák keretében** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

<b>TÉMAKÖR</b>	<b>Úszás</b>
<b>ÓRASZÁM (5):</b>	10 óra

<b>ÓRASZÁM (3):</b>	6 óra
<b>ÓRASZÁM (2):</b>	4 óra

### TANULÁSI EREDMÉNYEK A 8. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat

#### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

### TANULÁSI EREDMÉNYEK AZ 6. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

#### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ✓ az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben képes folyamatosan, esetleg kisebb technikai hibákkal, vízbiztosan 50m-t úszni.

### FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése
- A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése
- A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni)
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása
- Merülési versenyek, úszóversenyek
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

### FOGALMAK

úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség

**A gyógytestnevelés-órán** a hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is. A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.