

10. évfolyam

Óraszám: 72 óra/év
2 óra/hét

Kerettantervi tartalom	Óraszám
1. Sportjátékok	22
2. Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	19
3. Atlétika jellegű feladatok	13
4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	5
5. Önvédelem és küzdősportok	8
6. Egészségkultúra, prevenció	5

Osztály / csoport: 10. évfolyam

heti óraszám : 2

Éves óraszám: 72 óra

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljai:

—A mozgáskészség fejlesztése, a fitnessz és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban áll a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).

—A motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika, taktika).

—A testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).

—Részvétel a szabadidős, diák- és versenysportban, sportágválasztás, a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elő segítése révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.

—Személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat).

—Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet-kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások) edzettségi állapotuk, illetve megbecsülik a teljesítményekhez szükséges erőfeszítéseket. A magyar és egyetemes sport hagyományai és értékei, illetve élsportolóink példaértékű teljesítményének megismerése segíti a nemzeti azonosságtudat fejlesztését, az emberi teljesítmény elismerését, a hazai és világversenyek figyelemmel kísérése támogatja a morális értékeket, a fair play szellemének érvényesülését, valamint az európai és az egyetemes közösséghez való tartozást.

Előzmények: Az előző tanév követelményeit teljesítette.

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség- fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
1. egység IX. 1–11.	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/ teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság. érdekeiben. Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/ teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság érdekeiben.	<ol style="list-style-type: none"> Balesetvédelem, év eleji szervezési feladatok Rendgyakorlatok (menet megindítása, megállítása, helyben járásból átmenet lépésbe, alakzatok kialakítása). MST(mobilizáció, stabilizáció) gyakorlatok, atlétikus állás, mély guggolás-combhajlító nyújtás, háztető, mászás, birdog, dinamikus nyújtás(kitérés hátra lábnyújtózással, guggolás térdhúzással, hand walks, komplex vádli nyújtás Futóiskola, ugróiskola - futás térd- és sarokemeléssel, dzsoggolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással keresztező futás, hátrafelé futás, galoppszökdelés, indiánszökdelés, szökdelés egy lábon, váltott lábon, futó- ugrólépés Váltóverseny, stretching (farizom, combfeszítő, combhajlító, csípőhorpasz nyújtása). MST, Futóiskola – futás térd- és sarokemeléssel, dzsoggolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással Rajtgyakorlatok, állórajtok, rajtversenyek Fogóváltó, stretching 60 m-es futás felmérése. Váltófutás. Sprintversenyek. Fogójátékok. 100 m-es futás felmérése Váltó versenyek 400 m-es futás felmérése, dobóiskola - dobások, vetések, lökések medicinlabdával Kézilabda, röplabda labdarúgás, kosárlabda játék 800 m-es futás, ugróiskola - galoppszökdelés, indiánszökdelés, szökdelés egy lábon, váltott lábon, futó- ugrólépés, sorozatugrás Kézilabda, röplabda labdarúgás, kosárlabda játék 800 m-es futás felmérése, pulzusz mérés Kézilabda, röplabda labdarúgás, kosárlabda játék Cooper-teszt felmérése Floorball Kislabdahajtás, MST hát-váll mobilizáció Távomba dobó verseny <i>Kislabdahajtás, kislabdahajtás felmérése</i> 	A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. Az állórajt szabályai, a köríven futás szabályai, a repülőrajt ismerete. Az állóképesség fejlesztésének módszerei. Az ideális kirepülési szög elérése dobásoknál. A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismeretei.	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyelés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyelés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok</p>	<p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> <i>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.</i> <i>Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.</i> <i>A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.</i> <i>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - általánosan bemelegítő mozgássor ismerete - speciális bemelegítések ismerete - a tanult mozgások technikai kivitelezésének értékelése eredmények mérése: <ul style="list-style-type: none"> – 60m futás – 100m-es – 400- 800m-es futás – 12'-es futás - a tanult mozgások technikai kivitelezésének értékelése eredmények mérése: <ul style="list-style-type: none"> kislabdadobás, (tömöttlabdadobás)

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
2. egység X. 12–20.	<p>Kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismertek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése.</p> <p>A játékfeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkon-szenzus, ellenfél tisztelete).</p>	<p>12. Labdás bemelegítés alapelvei. Kézilabda technikai elemek – alaphelyzet, alapmozgás, indulás, irányváltoztatás, megállás</p> <p>Kézilabda</p> <p>13. Kézilabda technika - átadások, kapura lövések, cselezések</p> <p>Kézilabda</p> <p>14. Kézilabda taktika – védekezés (hatos fal, 5+1, 4+2, emberfogás, támadás (húzás, elzárás, betörés, lerohanás)</p> <p>15. Kézilabda taktika - védekezés (hatos fal, 5+1, 4+2, emberfogás, támadás (húzás, elzárás, betörés, lerohanás)</p> <p>Kézilabda</p> <p>16. Labdarúgás, mozgás integráció- masírozás, szkippelés, masírozás oldalra, szkippelés oldalra, masírozás nyújtott lábbal technikai elemek - labdavezetés, labdaátvétel, irányváltoztatás, megállás, rúgások</p> <p>Pontszerző lábbal, labdacica lábbal</p> <p>17. Labdarúgás, mini band gyakorlatok, technikai elemek – kapura lövések, fejelések, cselezések, szerelés. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban</p> <p>Labdarúgás</p> <p>18. Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben.</p> <p>Labdarúgás játék</p> <p>19. Labdarúgás taktika – védekezés (szoros-, követő emberfogás)</p> <p>Labdarúgás játék</p> <p>20. Labdarúgás taktika – Posztok betöltése: kapus, védő, támadó</p> <p>Labdarúgás játék</p>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezet-kultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energia-nyerési folyamatok.</p>	<p><i>Sportjátékok</i> <i>Technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</i> <i>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.</i> <i>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</i> <i>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</i> <i>Tapasztalat a játékevetői gyakorlatban.</i> <i>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</i></p> <p>- speciális bemelegítések ismerete</p> <p>- kosárlabda, kézilabda, labdarúgás sportágak tanult technikai elemeiből összeállított komplex gyakorlat ellenőrzése</p> <p>-részvétel a játékban, játékkészség fejlődésének mérése</p>

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak - mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak - ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
3. egység XI. 21–25.	<p>Kosárlabda játékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek bővítése, tudatos alkalmazása. A játékfeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkon-szenzus, ellenfél tisztelete).</p> <p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.</p> <p>Az emberi teljesítő-képesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/ teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések.</p>	<p>21. Kosárlabda technika - alapállás, alapmozgás labdával és labda nélkül, labdavezetés, irányváltztatás, megállás, sarkazás, Fogójáték labdavezetéssel. labdacica</p> <p>22. Kosárlabda technika - kosárra dobás állóhelyből és mozgásból, rövid és hosszú indulás, cselezések, labdaszerzés Bombázó kosárlabdára</p> <p>23. Kosárra dobások állóhelyből, labdavezetésből fektetett dobás, tempódobás Kosárlabda</p> <p>24. Kosárlabda taktika. Az emberfogásos védekezés alapelvei - védővonal, védőtávolság, hátrahelyezkedés, védőtől való elszakadás, cselezések gyors indulással, iram- és irányváltztatással, Játék könnyített körülmények között</p> <p>25. Kosárlabda taktika – játékhelyzetek (1:1, 2:1, 2:2, 3:3 elleni játék), területvédekezés Kosárlabda, streetball</p>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása. Az együtt játszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan</i>állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>	<p>-részvétel a játékban, játékkészség fejlődésének mérése</p> <p>- Prevenációs és rekreációs tevékenységformák kreatív alkalmazása</p> <p>- speciális bemelegítések ismerete</p>

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
4. egység XII. 26–32.	<p>Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás.</p> <p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal.</p>	<p>26. Képességfejlesztés, ugró-, szökdelő iskola. magasugrás átlépő technika előkészítői, rávezetői Váltóverseny</p> <p>27. Bemelegítés ugrások előtt, fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra. Magasugrás átlépő technika Ügyességi váltóverseny</p> <p>28. Magasugrás flop technika előkészítői, rávezetői Fogójátékok ugró és szökdelő feladatokkal</p> <p>29. Stretching, magasugrás felmérése</p> <p>30. MST(mély guggolás-combhajlító nyújtás, mászás, hát-váll mobilizáció, háztető) Konditermi és erősítő gyakorlatok. Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai Fogyasztó</p> <p>31. Küzdőjátékok. Kakasviadal, indián birkózás, tolások, húzások át vonalon, kézráütés, nyakhúzás fekvőtámaszban, körszakítás, kötélhúzás, lovascsata, told ki a körből</p> <p>32. Zenés gimnasztika, aerobik</p>	<p>A nekifutás jellemzői magasugrásnál. Az ugrószám főbb szabályainak ismerete magasugrásnál a sérülések elkerülése érdekében. Az ideális kirepülési szög elérése ugrásoknál.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása, a helytelen javítása. A gerinckímélet ismerete, fontossága.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgáskönysége, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye. Az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>	<p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> <i>Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.</i></p> <p>- a tanult mozgások technikai kivitelezésének értékelése eredmények mérése: - magasugrás</p>

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
5. egység I. 33–40.	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása. A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása.</p>	<p>33. Bemelegítés a torna gyakorlásához. Talaj – gurulóátfordulás előre, hátra, terpeszállásból előre (hátra) terpeszállásba, tarkóállás, mérlegállás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, láb-körzések, dőlések, felállások Zsámolylabda</p> <p>34. Talaj - fejjállás, kézállás, repülő gurulóátfordulás, kiszúrás, tarkóbillenés, fejbillenés Pókfoci</p> <p>35. Talaj - fejjállás, kézállás, repülő gurulóátfordulás, kiszúrás, tarkóbillenés, fejbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalra Fogyasztó szétszórtan</p> <p>36. Talajgyakorlat összeállítása, kötélmászás, függeszkedés Kapitánylabda</p> <p>37. Téli játékok</p> <p>38. Szekrényugrás – felguggolás és guggolóátámaszból homorított leugrás Bombázó</p> <p>39. Szekrényugrás - kismacskaugrás, felguggolás és ugrással előre lebegőtámaszba, leguggolás, guggoló átugrás, lebegőtámasz Váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal</p> <p>40. Szekrényugrás – zsuporkanyarlati átugrás, terpeszátugrás, lebegőtámasz Királylabda</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyszerezéről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselete.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye. <i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek.</p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyag-évi folyamatok.</p>	<p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i></p> <p><i>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</i></p> <p><i>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.</i></p> <p><i>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum fűzér összeállítása.</i></p> <p><i>Célszerű gyakorlati és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</i></p> <p><i>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</i></p> <p><i>Önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat ellenőrzése</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a lehetőség és a gyakorlati idő függvényében összeállított egy-két szergyakorlat értékelése – gimnasztika 24 ütemű gimnasztikai gyakorlatok önálló összeállítása

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
6. egység II. 41–44.	<p>A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészi előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más kultúrája iránti tisztelet.</p>	<p>41. Gerenda –lábujjállás, kilépőállás, guggolóállás, támadóállás, lebegőállás, mérlegállás, térdelés, térdelőtámasz Gyűrű –laplendület és homorított leugrás hátul, lebegőfüggés, zsugor lebegőfüggés, hátsó lefüggés lebegőfüggésből lendületvétel, zsugorlefüggésből lefüggés Floorball</p> <p>42. Gerenda - hintajárás, érintőjárás, hármaslépés, keringőjárás, fordulatok, fekvőtámaszok Gyűrű – vállátfordulás előre Szőnyegkidobó</p> <p>43. Gerenda – felugrás egy láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal lovaglóülésbe, leugrás függőleges repüléssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás Gyűrű – a tanult elemek gyakorlása Akadálypálya</p> <p>44. Ritmikus gimnasztika- lábujjállások, terpeszállások, hajlított s guggoló-állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartarások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok) Korlát- terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz Fekete- fehér</p>	<p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége. Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során. A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezet-kultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása. <i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>	<p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> <i>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</i> <i>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.</i> <i>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum fűzér összeállítása.</i> <i>Célszerű gyakorlati és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</i></p> <p>- Prevenációs és rekreációs tevékenységformák kreatív alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> - a lehetőség és a gyakorlati idő függvényében összeállított egy-két szergyakorlat értékelése - az oktatott RG mozgásanyagból bemutatás zenére - gimnasztika 24 ütemű gimnasztikai gyakorlatok önálló összeállítása

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség- fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
7. egység III. 45–51.	A röplabda labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése. A választott sportági mozgásokkal a kívánt edzészhatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása. A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszer.	45. Téli játékok 46. Röplabda - alkar-, és kosárérintés Labdatáncoltató körben 47. Röplabda - nyitás, nyitásfogadás Röpi tenisz 48. Röplabda - nyitás, nyitásfogadás, 2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen. Védekező feladatok, biztosítás, helyezkedés. Váltóversenyek a röplabda technikai elemeinek alkalmazásával 49. Röplabda - sáncolás, leütés, versengés és együttműködés a labdajátékokban, a szabályok begyakorlásával, játékvezetési kísérletek. 50. Zsinórlabda nyitással és forgással 51. Röplabda játék versenyszerűen, játékvezetés	Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során. A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábortapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása	<i>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i> <i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.	- a röplabda sportág tanult technikai elemeiből összeállított komplex gyakorlat ellenőrzése -részvétel a játékban, játékkészség fejlődésének mérése

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség-fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
8. egység IV. 52–60.	<p>Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése.</p> <p>A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>	<p>52. Küzdősportok – küzdőjátékok– kakasviadal, indián birkózás, tolások, húzások át vonalon, kézráútés, nyakhúzás fekvőtámaszban, körszakítás, kötélhúzás, lovascsata, told ki a körből, grundbirkózás</p> <p>53. Küzdősportok – küzdőjátékok– kakasviadal, indián birkózás, tolások, húzások át vonalon, kézráútés, nyakhúzás fekvőtámaszban, körszakítás, kötélhúzás, lovascsata, told ki a körből</p> <p>54. Önvédelem. Szabadulás felső-, és alsó fogásból. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Rögbi, könnyített szabályokkal</p> <p>55. Önvédelem. Szabadulás felső-, és alsó fogásból, alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok Ne lépj ki a körből</p> <p>56. Küzdősportok – grundbirkózás-fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások, gyakorlása Grundbirkózás verseny</p> <p>57. Küzdősportok – grundbirkózás- az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban Grundbirkózás osztályverseny</p> <p>58. Küzdősportok – judo gurulás, eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások Vedd el a botot</p> <p>59. Küzdősportok – judo gurulás, önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során Játékos térdelőbirkózás</p> <p>60. Testtartást javító gyakorlatok, jóga</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumi-kötél, medicinlabda.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása, a helytelen javítása. A gerincízület ismerete, fontossága. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a kudarc elfogadására. A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámainak felismerése, kezelése.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezet-kultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energia-nyerési folyamatok.</p>	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> <i>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdelmekkel kapcsolatos rituálé betartása.</i> <i>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</i> <i>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból</i></p> <p>grundbirkózásban való aktív részvétel - dzsúdótechnikai alapismeret</p>

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség- fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
9. egység V. 61–70.	<p>A választott sportági mozgásokkal a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzetségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása.</p>	<p>61. NETFIT Floorball</p> <p>62. NETFIT Kapitánylabda</p> <p>63. Streetball</p> <p>64. Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra. Stretching, Lábemelés (combhajlító nyújtás), farizom nyújtás társsal, csípőhorpasz nyújtása féltérdelésben, háztető Kézilabda, röplabda, labdarúgás, kosárlabda játék</p> <p>65. Cooper teszt, Pulzusmérés Kézilabda, röplabda, labdarúgás, kosárlabda játék</p> <p>66. Konditermi és erősítő gyakorlatok, Testépítés- a főbb izomcsoportok gyakorlatai</p> <p>67. Aerobik</p> <p>68. Aerobik</p> <p>69. Gerinctorna. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása, állandó gyakorlás a tanári felügyelettel, társak kontrollja, hibajavítás Pontszerző</p> <p>70. Bemelegítés, mobilizáció, stabilizáció, mini band gyakorlatok, dinamikus nyújtás, mozgás integráció, stretching</p>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>	<p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i></p> <p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása gurláskor, csúszáskor, gördüléskor.</p> <p>Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerje egy természetben űzhető sportág szabályát - Aktív részvétel a természetben űzhető sportágakban - Prevenációs és rekreációs tevékenységformák kreatív alkalmazása - NETFIT – szintjeinek évente egyszeri felmérése és minimális egészség szintjeinek teljesítése - speciális bemelegítések ismerete - pulzusmérés ismerete

Hónapok óraszám	Fejlesztési célok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak – ismeretek, személyiség- fejlesztés	Kapcsolódási pontok	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
10. egység VI. 71–72.	<p>Kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda labdajátékra vonatkozóan: új játékeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismertek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése.</p> <p>A játékeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkon-szenzus, ellenfél tisztelete).</p>	<p>71. Kézilabda, labdarúgás, röplabda, kosárlabda játék</p> <p>72. Kézilabda, labdarúgás, röplabda, kosárlabda játék</p>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játéktaktikák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselete.</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p><i>Földrajz: időjárási ismeretek.</i></p>	<p><i>Sportjátékok</i></p> <p>Technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatekőtelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>