

Osztály / csoport: 11. évfolyam

heti óraszám : 3

Éves óraszám: 108 óra

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljai:

—A mozgáskészség fejlesztése, a fitness 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 világversenyegek 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.

### Az éves óraszám felosztása

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok	25 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	10 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok	10 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	5 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok	6 óra
6.	Testnevelés játékok, sorversenyek	20 óra
7.	Előkészítő, alapozó, preventív feladatok (Szétosztva a sportágak között)	20 óra
8.	<b>Netfit</b> előkészítés, felmérés	12 óra

### Tanítási egységek

	Dátum/hét	Óraszám
1.	szeptember 01 – október 28-ig / 1 – 8. hét	1 – 24. óra
2.	november 07 – december 21-ig / 9 – 15. hét	25 – 45. óra
3.	január 02 – február 28-ig / 16 – 23. hét	46 – 69. óra
4.	március 01 – május 05 -ig / 24 – 30. hét	70 – 108. óra

Tanítási egység, hetek száma, óraszám	Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák, kapcsolódási pontok	Közműveltségi tartalmak – mozgásműveltség, mozgáskultúra	Közműveltségi tartalmak - ismeretek, személyiségfejlesztés	A fejlesztés elvárt eredményei – ellenőrző gyakorlatok
<p><b>I. BLOKK</b></p> <p><b>1-2. hét</b> (6 óra)</p>	<p><b>Szociális kompetencia</b> Szabálykövetés, alkalmazkodás, együttműködési képesség fejlesztése.</p> <p><b>Anyanyelvi kommunikáció</b> Információkezelés, verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. Testi és lelki egészség Egészségtudatosság, balesetvédelem, edzettség, az egészséges életmód kialakításának igénye.</p>	<p><b>1 óra rendgyakorlatok, Balesetvédelmi oktatás.</b> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p><b>3 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Kitartót futás, állóképesség fejlesztés</p> <p><b>2 óra testnevelési játék</b> népi játékok, sorversenyek</p>	<p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>40 m futás</b> (felmérés időre)</li> <li>- <b>Rajtok ok, otatása</b> (álló, térdelő) <ul style="list-style-type: none"> <li>- futóiskola</li> <li>- rajtgyakorlatok</li> </ul> </li> <li>- <b>10 perc kitaró futás</b> lányok</li> <li>- <b>15 perc kitaró futás</b>, fiúk</li> <li>- <b>Kislabdahajítás</b> 3 lépésből (technika osztályozása)</li> <li>- <b>Elméleti óra</b> (atlétika általános)</li> </ul> <p><b><u>OSZTÁLYOZÁS:</u></b></p>
<p><b>3-4. hét</b> (6 óra)</p>	<p><b>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia</b> A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. — Egyénileg, párban és csoportban végrehajtott játékos mozgásformák. — Sportági előkészítő mozgásos játékok. — Alkotó és kooperatív játékos feladatok.</p>	<p><b>1 óra kondicionális képességfejlesztés</b> alsó végtagok erősítése, állóképesség-fejlesztés</p> <p><b>3 óra atlétika</b> Futóiskola, rajthelyzetek, őszi képességek felmérése. Kitartó futás. Atlétikai mozgások cél-és rávezető gyakorlatai. <b>Váltó futás. 1 kör váltó</b>, két- vagy egykezes technikával. (váltózóna, szabályos váltás...stb.)</p> <p><b>2 óra testnevelési játék</b> Fogó játékok, kidobós, gyorsaságot fejlesztő játékok</p>	<p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rajtok</b> (mindkét rajtot bemutatja, és összesített jegyet kap rá)</li> <li>- <b>kislabdahajítás</b> technikája 5 lépésből</li> <li>- <b>Lányok: 10 perc kitaró futás</b> minimum 10 kör teljesítése elvárás. séta nélkül: 5 1x .....: 3 2x .....: 3 3x .....: 2 13 kör felett szorgalmi ötös!</li> <li>- <b>Fiúk: 15 perc kitaró futás</b>, minimum 15 kör elvárás. 18 kör felett szorgalmi 5!</li> </ul>
<p><b>5-6. hét</b> (6 óra)</p>	<p>A kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. <u>kapcsolódási pontok:</u></p> <p><b>Vizuális kultúra:</b> tárgy- és környezetkultúra,</p>	<p><b>1 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban, valamint csoportban</p> <p><b>3 óra atlétika</b> <b>Súlylökés háttal becsúszásos technikával rávezető és célgyakorlatok</b> lányok: 4 kg súlygolyó fiúk: 5-6 kg súlygolyó</p> <p><b>1 óra testnevelési játék</b> Választott spotjáték, súlylökő távolsági versenyek</p>	<p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p>	<p><b>Atlétika:</b> Ismerje a térdelő- és állórajt technikáját. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalatot szerezzen. Ismerje meg a súlylökés technikáját, növekedjen dobóereje. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>Súlylökés technikájának értékelése</p>

<p><b>7-8. hét (6 óra)</b></p>	<p>vizuális kommunikáció Szervezőképesség, irányítás, tapasztalatok értékelése, kreativitás, kockázatfelmérés. Földrajz: térképismeret. Informatika: táblázatok, grafikonok. Atlétika: ének-zene: ritmusgyakorlatok.</p> <p>A testnevelési órák, valamint a tanórán kívüli foglalkozások rendje. A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>A mozgásszabályozó, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	<p><b>1 óra Alternatív, szabadidős sport</b> labdás ügyességfejlesztő játékos feladatok</p> <hr/> <p><b>1 óra atlétika</b> súlylökés gyakorlása</p> <p><b>2 óra bemutatás, értékelés</b> váltófutás, súlylökés. kitartó futás</p> <p><b>1 óra elmélet</b> Az dobószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p><b>2 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban, valamint csoportban</p>	<p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p>Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Az öltözői rend fenntartása és a sportfelszerelés tisztasága.</p> <p>Személyes felelősség: az egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	<p>A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.</p>
------------------------------------	--	--	---	---

<p><b>II. BLOKK</b></p>	<p><b>Énkép, önismeret</b> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, állóképesség, teherbírás fejlesztése.</p>	<p><b>Labdajátékok:</b> - kosárlabda: egyéni védekezés, fektetett- és büntető dobások, játék a tanult technika és szabályok alkalmazásával. - kézilabda: kapura lövések, védekezési formák, játék a tanult technika és szabályok alkalmazásával. 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása</p>	<p><b>Rendgyakorlatok</b> - vezényszavak - általánosan és sokoldalúan előkészítő <b>gimnasztika</b>, - új mozgásforma, megéreztetését elősegítő, <b>rávezető gyakorlatok</b>, - <b>célgyakorlatok</b>, -Testtartást javító, légzési, a gerincoszlop deformitását megelőző, és ellensúlyozó gyakorlatok <b>-futások</b> <b>-mozgásos játékok</b> Ellenőrzés, teljesítmény mérés: <b>Sportjátékok:</b> A tanuló ismerje az adott sportjátékok alapvető, kezdő szintű technikai, taktikai elemeit. . Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p>	<p><b>Sportjátékok:</b> A tanuló ismerje az adott sportjátékok alapvető, kezdő szintű technikai, taktikai elemeit. . Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Sajátítsa el a legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályokat.</p>
<p><b>9-10. hét</b> (6 óra)</p>	<p><b>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség.</b> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés.</p> <p><b>Szociális kompetencia</b> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás.</p>	<p><b>2 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Törzsizomzat fejlesztő gyakorlatok, ugrókötel áthajtások –állóképesség-fejlesztés.</p> <p><b>3 óra Gimnasztika</b> 48 ütemű szabadgyakorlat oktatása, gyakorlása, nyújtó hatású gyakorlatok egyénileg és párban</p> <p><b>1 óra testnevelési játékok</b> Kosárlabdára rávezető játékok. Labdás fogójátékok, dobóversenyek, labdás sorversenyek</p>	<p>elősegítő, <b>rávezető gyakorlatok</b>, - <b>célgyakorlatok</b>, -Testtartást javító, légzési, a gerincoszlop deformitását megelőző, és ellensúlyozó gyakorlatok <b>-futások</b> <b>-mozgásos játékok</b> Ellenőrzés, teljesítmény mérés: <b>Sportjátékok:</b> A tanuló ismerje az adott sportjátékok alapvető, kezdő szintű technikai, taktikai elemeit. . Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p>	<p>Aktívan vegyen részt a játékokban. Képes legyen a társaival együttes cselekvésre, a közös célért cselekedni. A „dobó” mozgásából sikerrel tudja meghatározni a saját labdanélküli mozgását.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>48 ütemű szabadgyakorlat</b></li> <li>- lazító, nyújtó gyakorlatok</li> <li>- ugrókötel áthajtás folyamatos gyakorlása</li> <li>- <b>KOSÁRLABDA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- megindulás, megállás,</li> <li>- sarkazás,</li> <li>- kétkezes mellső átadások,</li> <li>- labdavezetés,</li> <li>- labdás ügyességfejlesztés,</li> <li>- játék alapismeretek</li> <li>- büntető technika oktatása</li> </ul> </li> <li>- <b>Ugrókötel áthajtás</b></li> </ul>
<p><b>11-12. hét</b> (5 óra)</p>	<p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p>	<p><b>1 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Dinamikus láberő, hajlékonyság-, lazaság, általános állóképesség fejlesztése. Reakcióképesség fejlesztése.</p> <p><b>1 óra elmélet</b> Kosárlabda kialakulásának története, szabályismertetés, érdekességek a kosárlabda világából.</p> <p><b>2 óra sportjáték</b> labdavezetés bóják körül, védők között, fektetett dobás védővel, védő nélkül, eddigi ismeretek átismétlése</p> <p><b>1 óra bemutatás, értékelés</b> 48 ütemű gimnasztikai gyakorlat bemutatása</p>	<p>Sajátítsa el a legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályokat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>OSZTÁLYOZÁS:</b></li> <li>- Előre betanított <b>48 ütemű szabadgyakorlat</b> bemutatása</li> <li>- <b>Ugrókötel áthajtás:</b> <b>LÁNYOK:</b> - <b>120 db áthajtás</b> megakadás nélkül vagy 1x elakadás: 5 2x elakadás: 4 3x elakadás: 3 4x elakadás: 2 <b>FIÚK:</b> 120 db áthajtás</li> <li>- <b>Kosárlabda</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rövid indulás fektetett dobás</li> <li>- megállás-sarkazás</li> <li>- büntető dobás</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>13-15. hét</b> (9 óra)</p>		<p><b>2 óra készségfejlesztés</b> Helyzetfelismerő-, döntési készség kialakítása, fejlesztése.</p> <p><b>5 óra sportjáték (kosárlabda)</b> Labdaátvételtől fektette dobás, kapott labdával fektetett dobás gyakorlása rávezető majd célirányos feladatokkal. 2:1 elleni, 3:2; 3:3 elleni játékkombinációk, büntető dobóversenyek, elzárások, blokkok oktatása</p> <p><b>1 óra bemutatás, értékelés</b> Labdavezetésből fektette dobás, jobbról/balról 2:1 elleni összefüggő feladat</p> <p><b>1 óra játék</b> Folyamatos kosárlabda mérkőzések, időre, pontra, különböző nehezítésekkel, játékosan</p>		<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p>
<p><b>III. BLOKK</b></p> <p><b>16 – 23. hét</b></p>	<p><b>Testi és lelki egészség.</b> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés Környezettudatosság Hon és népismeret, európai azonosságtudat A hazai tájak megismerése, magyar és európai sporteredmények ismerete.</p> <p>A figyelem koncentrációjának fejlesztése.</p> <p>Motoros képességfejlesztés:</p> <p>Kinesztetikus érzékelés fejlesztése</p>	<p><b>TORNA:</b> talajgyakorlat: gurulóátfordulások, fejjállás, fellendülés kézállásba, mérlegállás, repülő guruló átfordulás, híd, összefüggő talajgyakorlat. - szekrényugrás: felguggolások, átugrások, átterpesztések széltében, hosszában 4-5 részen. -párhuzamos korlát: alaplendületek támaszban, terpesz pedzés, gurulóátfordulás , felkarállási kísérletek, leugrás.</p> <p>gerenda: járáások, állások, fordulatok, fel- és leugrás, összefüggő gyakorlat ritmikus gimnasztika /lányoknak/ Statikus helyzetek és dinamikus mozgások együtmozgás a zenével.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>LÁNYOK:</u> Talajtorna (tarkóállás, futólagos kézállás) Gerenda, Szekrényugrás: támaszugrások gyakorlása</li> <li>- <u>FIÚK:</u> korlát, talajtorna, szekrényugrás , gyűrű (támaszugrások)</li> <li>- Kötélmászás gyakorlása NETFIT ingafutás</li> </ul> <p><b>TERMÉSZETBEN ŪZHETŐ SPORTOK:</b> Aktív részvétel egy, a természetben ūzhető sportágban a helyi körülményektől és az időjárástól valamint az évszaktól függően valamely sportág rendszeres vagy alkalmyszerű gyakorlása/korcsolyázás/</p>	<p>A tanuló képes legyen az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatására, továbbá a kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolására a zenével.</p> <p>Ismerje a tornaszereket, és a szabályokat. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás</p>	<p><u>Balesetvédelmi előírások betartása</u> - a tornában: a felügyelet melletti gyakorlás, a bemelegítés fontossága, a fokozatosság elve, szőnyeg használata, - a szerek minőségének ellenőrzése. labdák, A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.A balesetvédelmi utasítások betartása.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak</p> <p>Együttes osztályfoglalkozás, egyéni csapattal foglalkozás. csoportos csapat foglalkozás, - globális, - parciális, - magyarázat, - utasítás, - bemutatás, - bemutatattatás, - hibajavítás - segítségadás, - ellenőrzés</p>

<p><b>16-17. hét</b> (6 óra)</p>	<p><b>Digitális kompetencia</b> Információgyűjtés az Internet használatával.</p> <p>Torna: Fizika- egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>	<p><b>1 óra kondicionális képességfejlesztés</b> Dinamikus láberő, hajlékonyság-, lazaság, általános állóképesség fejlesztése. Reakcióképesség fejlesztése. Vázizomzat erősítése, nyújtó-erősítő hatású gyakorlatok, Streching, izületi hajlékonyság fejlesztése</p> <p><b>4 óra torna</b> ismétlő feladatok: gurulóátfordulások, lépések, szökkenések, tarkóállás, segítségadás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p><b>1 óra alternatív, szabadidős tevékenység</b> meditáció</p>	<p>Ismerje meg a természetben rejlő lehetőségeket, Ismerje a tanuló a természetben űzhető sportok alapszabályait. Sajátítsa el a korcsolyázás alapjait. Bemelegítésre képes legyen önállóan. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatokat ismerje és alkalmazza.</p>	<p>- értékelés eszközök: számítógép-internet elérhetőség,</p> <p>A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p><b>OSZTÁLYOZÁS:</b> <b>LÁNYOK:</b> <b>Talajtorna:</b> Mérlegállás→ előre bukfcnc nyújtott ülésbe→tarkóállás ereszkedés nyújtott ülésbe, majd bukfcnc hátra guggolótámaszba→ zsugorfejállás <b>Gerenda:</b> Mellső oldalállásból láblendítéssel terpeszülésbe→ térdelőmérleg→ keringőlépés → lábtartáscsere→ guggolásban fordulás→ mérlegállás →hintalépés →leugrás a gerenda mellé <b>FIÚK:</b> <b>Talajtorna:</b> Mérlegállás→bukfcnc előre állásból, hajlított térdekkal→ érkezés guggolótámaszba→ zsugorfejállás→ vissza guggolótámaszba, majd bukfcnc hátra terpeszülésbe→ ugrás alapállásba <b>Korlát:</b> Támlázás→ alaplengés→pedzés→alaplengés→ előre lendítés után kiülés a korlát szélére, majd leugrás <b>Gyűrű:</b> Alaplengés→ lebegőfüggés→ hátsó függés</p> <p>téli felszerelés, korcsolya</p>
<p><b>18-19. hét</b> (6 óra)</p>		<p><b>2 óra kondicionális, koordinációs képességfejlesztés</b> saját testsúllyal történő gyakorlatok, kéziszer gyakorlatok, core-training téri tájékozódást fejlesztő gyakorlatok</p> <p><b>2 óra szertorna</b> talaj: fellendülések kézállásba, kézállásból bukfcnc oktatása, tigrisbukfcnc összefüggő gyakorlat összeállítása gerenda: ismétlések (lépések, szökkenések, forgások, kéztartás..)</p> <p><b>2 óra testnevelési játékok</b> méta, labdajáték</p>		
<p><b>20-21. hét</b> (6 óra)</p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p>	<p><b>1 óra kondicionális, koordinációs képességfejlesztés</b> saját testsúllyal történő gyakorlatok, testtartást javító gyakorlatok, mély hátizomzat erősítése,</p> <p><b>3 óra szertorna</b> talaj: összefüggő talajgyakorlat gyakorlása, hibák javítása gerenda: fekvőtámasz helyzet kialakítása, abból emelés támaszba, összefüggő gyakorlat kialakítása. Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><b>1 óra bemutatás, értékelés</b> talajgyakorlat bemutatása</p>		

		<p><b>1 óra alternatív szabadidős tevékenység</b> korcsolya, szánkó, csúszka a hóban</p>		
<p><b>22-23. hét</b> (5 óra)</p>	<p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek alkalmazása.</p>	<p><b>1 óra kondicionális, koordinációs képességfejlesztés</b> Erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok. Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izmok erősítése, nyújtása.</p> <p><b>2 óra bemutatás, értékelés, javítás</b> gerendagyakorlat, javítások pátlások</p> <p><b>1 óra sportelmélet</b> torna sportág ismerete,</p> <p><b>1 óra természetben űzhető alternatív óra</b></p>	<p>Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.</p> <p>A torna jellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p>	



<p><b>IV. BLOKK</b></p>	<p>Együtműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	<p><b><u>Fő tevékenységi kör:</u></b>  <b>II. Labdajáték (Röplabda és Foci)</b>  <b>Netfit felmérések</b>  <b>Elmélet</b></p> <p><b><u>Kiegészítő feladatok:</u></b>  Képességfejlesztés  <b>Netfit felkészítés</b>, Ugrókötel, Sportjátékok, Javítások, Pótlások</p> <p><b><u>LÁNYOK:</u></b>  Ugrókötel (kereszt és sima hajtás)  Röplabda: kosár- és alkarérintés; alsó egyenes nyitás, gyakorlása, felső egyenes nyitás oktatása; hármass gyakorlat, 3:3 elleni játék, szabályismertetés, elmélet</p> <p><b><u>FIÚK:</u></b>  A támadás taktikája  Labdavezetés irányváltásokkal  Cselek oktatása  Négy játékos együtműködés (létszámfölényes kisjátékok pl.4:2)  Kapuralövés, célba rúgás</p> <p>Egyéni sor-, és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.  Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.  Állandó gyakorlatok gimnasztika, tartást javító gyakorlatok.  Tollaslabda, floorball játék szabadidős,prevenációs tevékenységben.</p>	<p><b>Rendgyakorlatok</b>  - vezényszavak  - általánosan és sokoldalúan előkészítő <b>gimnasztika</b>,  - új mozgásforma, megéreztetését elősegítő, <b>rávezető gyakorlatok</b>,  - <b>célgyakorlatok</b>,  -Testtartást javító, légzési, a gerincoszlop deformitását megelőző, és ellensúlyozó gyakorlatok  <b>-futások</b>  <b>-mozgásos játékok</b>  Ellenőrzés,tavaszi teljesítmény mérés:NETFIT felmérés.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p>	<p>Röplabdák és focik, számlapok, padok, kapu, röplabda háló, Netfit felméréshez szükséges mérő műszerek</p> <p><b><u>OSZTÁLYOZÁS:</u></b>  <b><u>LÁNYOK:</u></b>  <b>Ugrókötel:</b> 12 db egy sima/egy kereszt áthajtás  <b>Röplabda:</b>  <b>Kosárérintés</b> fej fölé minimum 1,5-2 m, szabályos kosárérintéssel  8 db – 5; 7 db – 4; 6 db 3;  <b>Alkarérintés</b> fej fölé, minimális ellépéssel  6 db – 5; 5db – 4; 4 db 3;  <b>Alsó egyenes nyitás</b> a 3 m-es vonal mögé.  6/5 – 5; 6/4 – 4; 6/3 – 3;...</p> <p><b><u>FIÚK:</u></b>  Szlalom labdavezetés (egyenes vonalú pályán)  Dekázás a labda lepattanása nélkül (ügyesebbik láb, kevésbé ügyes láb külön-külön)  Folyamatos falra passzok adott ideig. 5 m távolságra a faltól 1 percen keresztül folyamatos passzok a falól visszaérkező labda kötelező</p> <p>Biztonsággal tudja alkalmazni a tanult technikai elemeket az új játék szabályainak betartásával.</p>
<p><b>24-26. hét</b> (10 óra)</p>	<p><b>Szociális kompetencia</b>  Az ellenfél tisztelete, sportszerűség, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia, etikai érzék, felelősségérzet fejlesztése.  Énkép, önismeret  Saját képességek megismerése, fejlesztése, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség, az agresszió levezetése.</p>	<p><b>2 óra kondicionális, koordinációs képességfejlesztés</b>  Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izmok erősítése, nyújtása.</p> <p><b>3 óra sportjáték (röplabda, labdarúgás)</b>  Röplabda: kosár- és alkarérintés; alsó egyenes nyitás, gyakorlása, felső egyenes nyitás oktatása; hármass gyakorlat, 3:3 elleni játék, szabályismertetés, elmélet  Labdarúgás: Labdavezetés irányváltásokkal,váltott lábbal, Cselek oktatása, kapuralövések</p>	<p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p>	<p>Röplabdák és focik, számlapok, padok, kapu, röplabda háló, Netfit felméréshez szükséges mérő műszerek</p> <p><b><u>OSZTÁLYOZÁS:</u></b>  <b><u>LÁNYOK:</u></b>  <b>Ugrókötel:</b> 12 db egy sima/egy kereszt áthajtás  <b>Röplabda:</b>  <b>Kosárérintés</b> fej fölé minimum 1,5-2 m, szabályos kosárérintéssel  8 db – 5; 7 db – 4; 6 db 3;  <b>Alkarérintés</b> fej fölé, minimális ellépéssel  6 db – 5; 5db – 4; 4 db 3;  <b>Alsó egyenes nyitás</b> a 3 m-es vonal mögé.  6/5 – 5; 6/4 – 4; 6/3 – 3;...</p> <p><b><u>FIÚK:</u></b>  Szlalom labdavezetés (egyenes vonalú pályán)  Dekázás a labda lepattanása nélkül (ügyesebbik láb, kevésbé ügyes láb külön-külön)  Folyamatos falra passzok adott ideig. 5 m távolságra a faltól 1 percen keresztül folyamatos passzok a falól visszaérkező labda kötelező</p> <p>Biztonsággal tudja alkalmazni a tanult technikai elemeket az új játék szabályainak betartásával.</p>

		<p><b>1 óra sportelmélet</b> sportági lapaismeretek</p> <p><b>3 óra NETFIT felkészítés</b> ingafutásra való felkészülés, erőnléti feladatok gyakorlása</p> <p><b>1 óra Alternatív szabadidős tevékenység</b> asztalitenisz, tollaslabda</p>	A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.	<p>Érzékeli a helyes testtartást. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása. A finom mozgáskoordináció olyan szintű fejlődése, hogy a párok folyamatosan tudják a labdát játékból tartani. - pontos ütőmozdulat kivitelezése labda nélkül (imitálás)</p> <p>- az ütő(fej) állása és az ütés iránya közötti összefüggés felismerése, a meglévő egyensúlyérzék fejlődése</p> <p>- a koncentrációképesség növekedése</p> <p>- a kitartás és a feladat megoldási motiváció fejlődése - a viselkedési és magatartási normák betartása</p> <p>Judo szőnyeg, számolyok, torna szőnyegek, Digitális videoeszközök, kötél, szalagok, Netfit felméréshez szükséges mérő műszerek</p> <p><b>OSZTÁLYOZÁS:</b> <b>LÁNYOK:</b> Kötélmászás (teljesen-5; 2/3-4; félig-3; 1/3-2; kevesebb-1) RG: Karika gyakorlat (átvétel 1-2 kézbe, forgatás, pörgetések, stb.)</p>
<b>27-30. hét</b> (12 óra)	<p>Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.</p> <p>A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése</p>	<p><b>1 óra képességfejlesztő</b> A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.).</p> <p><b>6 óra küzdősport</b> <b>Küzdősport:</b> Küzdőfeladatok és játékok párokban: - kakasviadal, - húzások és tolások vonalakon át - vívás: támadó és védő állásban nyújtott kézzel vívás Csapat és küzdőjátékok: kötélhúzás, - alapvető fogásmódok - emelések, húzások, tolások, dobások, gurulások, esések - szabadulás fogásból - fogások: nyak-, váll-, felkar-, csukló-, hónalj-, derékfogás - az erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség magasabb szintre emelése. Páros küzdelmek.</p>	Küzdősport alapjainak megismerése, érettségire való felkészítés. A helyes eséstechnika elsajátítása. Sportszerű viselkedés, a társal szembeni erőviszonyok felmérése, balesetmentes és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének megtanulása	
<b>31-36. hét</b> (16 óra)	<b>Etika:</b> a másik ember tiszteletben tartása	<p><b>LÁNYOK, FIÚK:</b> Küzdősport. Judo gurulások, esések állásból, párban grundbirkózás (kiemelés) gyakorlása</p> <p><b>2 óra bemutatás, értékelés, javítások</b></p> <p><b>3 óra sportjáték</b> választott labdajáték mérkőzési</p> <p><b>11 óra Netfit felmérés</b> Előírt feladatok végrehajtása, mérése</p>	A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.	<p><b>FIÚK:</b> Kötélmászás (teljesen-5; 2/3-4; félig-3; 1/3-2; kevesebb-1) Judo esések, gurulások állásból, majd számoly fölött (értékelés javaslat - az előző anyagomban)</p>

