



SALGÓTARJÁNI MADÁCH IMRE GIMNÁZIUM

3100 Salgótarján, Arany János út 12.

OM azonosító: 032295

Telefon: (32) 411-353 * Fax: (32) 411-104

E-mail: madach@madach-starjan.sulinet.hu

Honlap: www.madach-starjan.sulinet.hu

HELYI TANTERV

Sportiskola

TESTNEVELÉS (SPORTISMERETEK)

9–12. évfolyam

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvein keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótenyezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képességfejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutakozó kreativitásban, a játéksituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nat-ban rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló, problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásroutaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotónia tűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőképeség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni

sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15-18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképeség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön-és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akarati tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képesség összetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatás módszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társ tutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széleskörű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezzi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

9. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció	Órakeret 11 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása – 4 ütemű szabad-, társas és kézyszer-gyakorlatok tervezése segítséggel – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kézyszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok megismerése és gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása – Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel – SMR henger alkalmazásának megismerése 		
Fogalmak	lélegzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kézyszer gyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 36 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Futások: <ul style="list-style-type: none"> ● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással) ● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel ● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása ● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással ● Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> ● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és 		

	<p>háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre ● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. ● Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból. <ul style="list-style-type: none"> – Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező): ● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel ● Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával ● Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával ● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötél) 	
<p>Fogalmak</p>	<p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>	

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 22 óra
	<p>Ismeretek fejlesztési feladatok</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
	<p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékeltetés) további fejlesztése 	

<ul style="list-style-type: none"> – A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása <p>- Az alapugrások elsajátítása gumiasztalon</p> <p><i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba – kísérletek ● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átuggolások ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> ● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése ● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással ● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés ● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás 	
--	--

<p>Lányoknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok – Felemáskorláton: <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Leugrás támaszból. Alugrás <p>Fiúknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Vállátfordulás előre előkészítő és rávezető gyakorlatai ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás – Korláton: <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe ● Lendület előre terpeszülésbe ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 	
<p>Fogalmak</p>	<p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforogás, térdfellendülés</p>

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 45 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai		
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása – A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása – Tanári irányítással tanulói szabályalkotás – Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása) – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása <p>Kézilabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések 		

<p>irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) ● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben <p>Kosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a hosszúindulás, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban ● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban ● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve ● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében ● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása ● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal <p>Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben ● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre ● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében ● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal <p>Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben ● A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban ● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez ● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban ● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal ● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával ● Labdatartást fejlesztő játékok ● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között ● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban ● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése ● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása ● Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint 	
Fogalmak	játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás,

	gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés
--	--

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 10 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A játékhelyezethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása 	

<ul style="list-style-type: none"> – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 20 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – 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 – Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok – Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel – Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával – Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák elsajátítása – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás elsajátítása 		

<ul style="list-style-type: none"> – Dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre – A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Birkózás <ul style="list-style-type: none"> • A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, • Hídban forgás • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolasok kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban 	
Fogalmak	fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 20 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, túrázás, kerékpártúrák) 	

<ul style="list-style-type: none"> – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	
Fogalmak	görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

Tematikai egység	Úszás	Órakeret 26 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségügyi kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotonia tűrés továbbfejlesztése – A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása – A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámvészesség stb.) – Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása. Vízből mentés gyakorlása tárggyal – A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása – A választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása – A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése 	

<ul style="list-style-type: none"> – Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával – Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával – Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek – Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése 	
Fogalmak	rajttechnikák, fordulók, hullámszás, áramlat, szauna, wellness

TÉMAKÖR: Sporttörténet 36 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- tisztában lesz azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat.
- megismeri a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
- kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**A sport rendszerezése:**

- Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció
- Versenysport, tömegsport
- Sportoló,
- Atléta, „sportember”
- Amatőr, profi
- Néző, közönség, szurkoló
- Sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia

Az olümpiai játékok története:

- A játékok háttere, vallási alapjai
- A versenyek színhelye

- Sportágak, versenyszámok
- A játékok a Római Birodalom idejében
- Az ókori olümpiai játékok kultusza

Az újkori olimpiai játékok története, az olimpiai eszme újjászületése:

- Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések
- A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok
- Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása
- Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig
- Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt

Az olimpiai játékok sikertörténete:

- Az olimpiai eszme túléli a második világháborút
- A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége
- Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror
- Amatőr – profi-kérdés
- Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák

Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:

- A legsikeresebb olimpiai szereplésünk
- Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élményben
- Régi és új sikersportágaink
- Aktuális kérdések

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók:

- Az első győztesek
- Érdekességek az olimpiai játékokon
- Kimagasló sportteljesítmények
- Kimagasló sportemberi teljesítmények
- Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok
- A küzdősportok (vívás, ökölvívás, birkózás, cselgáncs) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A kajak-kenu sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

- Az öttusa sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A téli sportágak sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A nem olimpiai sportágak (floorball, ultimate frisbee, rögbi, amerikai football, extrém sportok, technikai sportok) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

FOGALMAK

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás

10. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció	Órakeret 17 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása – Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel 		
Fogalmak	légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 40 óra
	<p style="text-align: center;">Ismeretek fejlesztési feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Futások: <ul style="list-style-type: none"> ● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással) ● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképességfejlesztéssel ● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása ● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással ● Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> ● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon) ● Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédzsekrény tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre 	<p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. ● Ismerkedés a hármastugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból. <ul style="list-style-type: none"> – Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező): ● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel ● Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával ● Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával ● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel) 	
<p>Fogalmak</p>	<p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
	<ul style="list-style-type: none"> – Ismeretek fejlesztési feladatok A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomszereket érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése – A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás 	<p>Kapcsolódási pontok</p>

<ul style="list-style-type: none"> – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – <i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása mini trampolinon vagy gumiasztalon</i> <p><i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba – kísérletek ● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átuggolások ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> ● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése ● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással ● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés ● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás <p>Lányoknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <ul style="list-style-type: none"> – Felemáskorláton: ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Leugrás támaszból. Alugrás <p>Fiúknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyűrűn: ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Vállátfordulás előre ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás – Korláton: ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Felkarállás ● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe ● Lendület előre terpeszülésbe ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 	
<p>Fogalmak</p>	<p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszgrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforogás, térdfellendülés</p>

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 45 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai		
<p style="text-align: center;">Ismeretek fejlesztési feladatok</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása – A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása – Tanári irányítással tanulói szabályalkotás – Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása) – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Kézilabda: <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések 		<p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p> <p>térbeli alakzatok, tájékozódás</p>

irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „Y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócserek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

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 – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

Röplabda:

- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
- 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal

Labdarúgás:

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényyszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

Floorball

- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
- Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

Fogalmak	játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés
-----------------	--

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 12 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A dinamikus változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszerű bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban 	

<ul style="list-style-type: none"> – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 20 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok – Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel – Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával – Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készség szintű elsajátítása 	

<ul style="list-style-type: none"> – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása – Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Birkózás ● A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készságszintű végrehajtása ● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül ● Hídban forgás ● Hídba vetődés fejtámaszból ● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolasok kombinált alkalmazásával ● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül ● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban ● Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika ● Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással ● Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben ● A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban 	
Fogalmak	fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások,

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 23 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, túrázás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervet önálló összeállítás, tanári segítséggel, azok végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítás tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 		
Fogalmak	görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor	

TÉMAKÖR: Testnevelés elmélet 18 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- megtanulja az életkornak megfelelő testi és lelki igények, a mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismeretét. A környezet változásainak értékelését. Az egyéni életmód, tevékenység összhangját. A higiéniai eljárások megismerését, a szokások ismeretét, és a szükséglet kialakulását az egészséges életmódra.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A testkultúrával kapcsolatos fogalmak:

- Érték. Egészség. Kultúra. Sport
- Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció

A testnevelés rendszere:

- Intézményes keretek között folyó testnevelés
- Rekreációs testnevelés és sport
- Preventív célzatú testnevelés
- Gyógytestnevelés

Az intézményes keretek között folyó testnevelés:

- Általános felkészítés: oktatási intézmények
- Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények

Diákok csoportjai:

- Normál, könnyített,
- Gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.

A testnevelés és sport célja és tartalma:

- A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.

A testnevelés művelődés-tartalma:

- A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja.
- Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra.
- Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.

A sport aktív és inaktív hatásai:

- A magyar társadalom sportfelfogása
- A passzív sport fogalma
- A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei

Az egészségvédelem funkciói, feladatai:

- A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása
- A munkaártalmak korrigálása
- Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése
- Az egészség jelentőségének tudatosítása

Az egészségvédelem folyamatai, területei:

- Ismeretszerzés

- Egyéni tapasztalatszerzés
- Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia
- Helyes napirendre nevelés
- Testi tevékenységre, sportra nevelés
- Helyes testtartásra nevelés

A testnevelés személyiségfejlesztése:

- Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség

Befolyásoló tényezők:

- Az edző
- A testnevelő tanár
- Sporttársak
- „Önfejlesztés”

A mozgáskészség és sporttechnika, fogalmak tisztázása:

- Mozgáskészség
- Technika
- Sporttechnika
- Technikai modell
- Egyéni modell

Képességfejlesztés:

- Általános elvek
- Egyéni tapasztalatok

FOGALMAK

mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolatok, mozgástanulás, variábilis gyakorlás

TÉMAKÖR: Edzéselmélet 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- megtanulja a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
- kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosan a bemelegítés fontossága, képes önállóan bemelegítő gyakorlatokat végezni, valamint képes az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen). Megtanulja, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az edzéselmélet tudomány területeinek céljait. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motiváció kialakulását. A bemelegítés fontosságának tudatosítását, a bemelegítő gyakorlatok önálló végzését. A tanult ismeretek tudatos alkalmazását sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzőprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése

felelősségteljes feladat. Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Az edzésmélettörténete:

- A versenysport kialakulása
- Az edzésmélettudományának története

Az edzésmélettudományának története, alapfogalmak:

- Edzésrendszer, edzés módszer
- Edzéseszközök: pozitív eszközök, negatív, káros eszközök.

A teljesítmény összetevői:

- Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége
- Teljesítőképeség fogalma, részei, nevelhetősége

Az edzettség összetevői:

- Motorikus
- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

Edzéselvek:

- Motorikus
- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

A terhelés és elfáradás:

- Külső terhelés fogalma és paraméterei
- Belső terhelés fogalma és jellemzői
- Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés
- Mozgásinger adaptáció

A kondicionális képességek:

- Erő, gyorsaság, állóképesség.

Állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

- Aerob,
- Anaerob laktacid,
- Anaerob alaktacid állóképesség.
- Folyamatos
- Fartlek
- Intervall
- Ismétléses

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

- Reakció

- Mozdulat
- Mozgásgyorsaság
- Közvetett, közvetlen
- Nehezített, könnyített

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

- Gyorserő
- Maximáliserő
- Erő állóképesség
- Intenzitás, szériák közötti pihenőidő, ismétlésszám
- Funkcionális edzés alapjai, eszközei.
- OPT modell

Koordinációs képességek:

- hajlékonyság,
- ügyesség
- ritmus érzék

Versenyhelyzet elemzése:

- Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia

FOGALMAK

mikrociklus, makrociklus, mobilizáció, stabilizáció, plyometria, hipertófia, alalpozás, formaidőzítés

11–12. évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosan a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítőtől, facilitátorra. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékkel kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszerit felhasználva az egészséget értékkel kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, amelyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség-és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

11. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció	Órakeret 12 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozdékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, önálló végrehajtása – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenés bemelegítés összeállítása tanári kontrollal 		
Fogalmak	légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 45 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképesség-fejlesztésben – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel – Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása – Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel – Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése tanári segítséggel – Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással – Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, alkalmazása <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével – A megismert elugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával – A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával – Hármassugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, dobószerekkel, egy és két kézzel 		

<ul style="list-style-type: none"> – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával – Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, könnyített vagy kiegészítő szerekkel 	
Fogalmak	<p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása – Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése – A segítségadás alkalmazása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – <i>Az alapugrások elsajátítása gumiasztalon</i> 	

<p>– <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással</i></p> <p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba (lányok) ● Fellendülés kézállásba ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átguggolások, átterpesztések ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével <p>Lányoknak:</p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Leugrás támaszból. Alugrás. <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Vállátfordulás előre segítséggel ● Húzódás-tolódás támaszba könnyített testhelyzetből <ul style="list-style-type: none"> – Korlátan: ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Saslendület előre-hátra ● Felkarállás ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 		
Fogalmak	billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás	

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 50 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai		
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása 		

<ul style="list-style-type: none"> – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal – Játékvezetés gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Kézilabda ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) ● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben <ul style="list-style-type: none"> – 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 – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben ● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban ● Gyorsindulások, lerohanások tudatos kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során ● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban ● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása ● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra (tanári útmutatás alapján) épülő szabálymódosításokkal <ul style="list-style-type: none"> – Röplabda ● A leütés alaptechnikájának elsajátítása ● A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● Különböző távolságból érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében <ul style="list-style-type: none"> – Labdarúgás ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játék helyzetekben ● A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játék helyzethez igazítva a folyamatos játék során ● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játék helyzetekhez 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva <ul style="list-style-type: none"> – Floorball ● Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltóztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2) ● Labdatartást fejlesztő játékok ● A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése ● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok 	
Fogalmak	játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállás, pozíciós játék

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 12 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok 		

<ul style="list-style-type: none"> – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás,

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 14 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív elsajátítása – Dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba – A grundbirkózás alapttechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban 	

<ul style="list-style-type: none"> – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése – Birkózás • A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével • Hídban forgás • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban – Dzsúdó • A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások 	
Fogalmak	fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 24 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben 		

<ul style="list-style-type: none"> – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, túrázás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervök önálló összeállítása, végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, mountain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – A turistajelzések ismerete. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához – Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	
Fogalmak	tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

TÉMAKÖR: Sport és szervezetei 18 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- megismeri a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Tanulmányozza tanári segítséggel iskolai sportrendezvények versenykiírásait, egyesületek alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri a magyar sport szervezeti felépítését, a legfontosabb sportszervezeteket és sportvezetőket. Képes lesz sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására, valamint versenykiírás elkészítésére. és az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítására.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A sport és társadalom:

- Célok
- Feladatok
- Szervezet
- Eredmény
- Értékelés

Az sport területei és jellemzői:

- Iskolai testnevelés – személyiségformálás
- Szabadidő sport – életmód-alakítás
- Versenysport – teljesítményfokozás

A magyar sporttörvények:

- Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere
- A 2004/1. törvény a sportról
- A dokumentum szerkezeti felépítése
- A sporttörvény tartalma
- A 2011. évi majd a 2016. évi sporttörvényt érintő lényeges változások
- Nemzeti sportszövetségek, alapítványok
- Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere

A magyar sport hierarchikus felépítése:

- Sportegyesületek
- 2013. évi V. Törvény és speciális jogszabályok a sportszervezetekre vonatkozóan
- Sportági szakszövetségek
- Tendenciák
- Aktuális sportstratégiák

A magyar sport aktuális helyzete:

- Infrastruktúra
- Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva
- Anyagi háttér
- A sportra szánt állami támogatás
- A sportra jutó pénzek elosztása
- Szponzorációból befolyó pénzek
- Szakemberképzés
- Testnevelő tanárképzés
- Sportoktató és edző képzés

Utánpótlás-nevelés:

- Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése
- Iskolarendszer (SIOSZ)
- Diáksport (MDSZ)
- Sportegyesületi szakosztályok
- Korosztályos versenyrendszerek
- Korosztályos válogatottak
- EYOF

- Ifjúsági Olimpiai Játékok
- Magyar Diáksport Szövetség

Sportszervezés:

- Alapelvek
- Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége
- Elemzés fontossága
- Felelősség kérdése

Események szervezése:

- Szempontok
- Szervezés szakaszai
- Költségvetés

Versenyrendezés:

- Előkészítés
- Lebonyolítás
- Utómunkálatok

Sportesemények dokumentumai:

- Versenynaptár
- Szervezési terv
- Forгатókönyv
- Versenykiírás
- Jegyzőkönyv
- Gazdasági elszámolás
- Egyéb dokumentumok

FOGALMAK

sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, szabadidő sport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

TÉMAKÖR: Sportegészségtan 18 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- rendelkezzen az alapvető egészségügyi ismeretekkel a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz, a lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismeretével, valamint a modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátításával, tudatos alkalmazásával.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri a modern táplálkozástudomány ismeretanyagát a versenyre történő tudatos alkalmazásához, valamint a sérülések a káros teljesítményfokozók negatív hatásait, valamint a sérülések prevenciósi lehetőségeit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**Alapfogalmak:**

- Egészségtan
- WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya”
- Sportegészségtan
- A sport környezetének egészségügyi kérdései

- A sportolás hatása az ember szervezetére

Edzés, versenyzési:

- Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei
- Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya
- Versenyzés
- A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság
- Rajtállapot, rajtapátia
- A bemelegítés jelentősége

A sporttáplálkozás:

- A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány
- Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria

Mennyit együnk?

- A különböző sportágak kalóriaszükséglete
- Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban
- Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók

Étrend-összeállítási szabályok:

- Fehérjedús táplálkozás
- Szénhidrátdús táplálkozás
- Táplálékhasznosítás
- Emésztés, felszívódás, átalakítás a májban, hasznosítás
- Versenyek előtti, terhelések alatti és utáni táplálkozás, energiabevitel és folyadékpótlás

A dopping:

- Definíciója
- Doppingszerek csoportosítása, fajtái
- Doppingellenőrzés menete
- Doppingvétségek

Harmonikus testfejlődés:

- Életkori szakaszok
- Iskolaérettség
- Serdülőkor jellegzetességei
- A fiatalkori túlhajtott sportolás következményei

Egészségkárosító szokások:

- Szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás)

Sportsérülések:

- Rehabilitáció
- A sportorvosi szakszolgálatok
- A szűrővizsgálatok jelentősége
- A versenyengedélyek feltételei

FOGALMAK

sporttáplálkozás, dopping, betegség, fertőzés, BMI index, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok, szűrővizsgálatok.

12. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció	Órakeret 10 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenés bemelegítés összeállítása önállóan 		
Fogalmak	légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 35 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok

<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével – Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel – Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése – Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással – Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével – A megismert elugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával – A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával – Hármassugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával – Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, könnyített vagy kiegészítő szerekkel 	
Fogalmak	<p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása – Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése – A segítségadás készségi szintű alkalmazása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – <i>Az alapugrások elsajátítása gumiasztalon</i> 	

<p>– <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással</i></p> <p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba (lányok) ● Fellendülés kézállásba ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átguggolások, átterpesztések ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével <p>Lányoknak:</p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Leugrás támaszból. Alugrás. Nyíluugrás <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Vállátfordulás előre ● Húzódás-tolódás támaszba ● Lendület előre támaszba, segítséggel <ul style="list-style-type: none"> – Korláton: ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Lendület előre támaszba, segítséggel ● Saslendület előre-hátra ● Felkarállás ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 	
Fogalmak	billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra,

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 44 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai		
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	

<ul style="list-style-type: none"> – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal – Játékvezetés gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Kézilabda ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) ● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben <ul style="list-style-type: none"> – 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 – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban ● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben ● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban ● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során 	
---	--

- Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
- Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal
 - Röplabda
- A leütés alaptechnikájának elsajátítása
- A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- Különböző távolságból érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében
 - Labdarúgás
- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
 - Floorball
- Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban

<ul style="list-style-type: none"> ● Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2) ● Labdatartást fejlesztő játékok ● A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése ● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban ● Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok 	
Fogalmak	játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 10 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás	

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 12 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása – Dzsúdógurulás alapszabályrendszerének adaptív, készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba – A grundbirkózás alapszabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védekező technikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, 	

<p>olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Birkózás ● A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségi szintű végrehajtása ● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével ● Hídban forgás ● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával ● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül ● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártassági szintű elsajátítása a páros gyakorlatokban ● Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika ● Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással ● Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben ● A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban <ul style="list-style-type: none"> – Dzsúdó ● A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) ● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások 	
Fogalmak	fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 20 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében 	

<ul style="list-style-type: none"> – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, túrázás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – A turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához – Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	
Fogalmak	tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

TÉMAKÖR: Sportpszichológia 16 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- rendelkezzen a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmakkal, a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőkkel, törvényszerűségekkel.
- Megtanulja, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
- Képes lesz az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.
- Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására.
- Nyitott lesz a további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elsajátítja a sportpszichológia alapismereteit, amely alkalmassá teszi a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására, a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és rajtapátia kezeléséhez szükséges technikák elsajátítására, saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására, valamint újabb pszichológiai ismeretek megszerzésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Bevezetés a pszichológiába-sportpszichológiába:

- A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében
- A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei
- Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban
- Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség
- Figyelem, koncentráció.
- Érzelmek, érzelmi intelligencia
- Motiváció, teljesítmény-motiváció
- Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben

A környezet:

- Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban
- A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai
- A környezet és a személyiség kölcsönhatása
- Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia
- A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás

A társas jelenségek a sportban:

- Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés
- Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió
- Az edző, mint vezető.
- A nézők, szurkolók szerepe.
- Hazai pálya előnye vagy hátránya
- Agresszió a sportban

Az edzés és versenyzés pszichológiája:

- Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.
- Stressz, szorongás, arousal
- Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése
- Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció
- Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák

FOGALMAK

stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelmek, motiváció, drog, dopping, prevenció.

TÉMAKÖR: Sportetika 16 óra**TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- A tanulók ismerik az erkölcsi értékrend legfontosabb elemeit, s e tudás birtokában képesek a mindennapi életben és a sportolói pályafutásuk során felmerülő erkölcsi problémák felismerésére és kezelésére. Értékítéleteiket ésszerű érvekkel tudják alátámasztani, képesek a felelős mérlegelésen alapuló döntésre. Rendelkeznek az etikai és közéleti vitákban való részvételhez, saját álláspontjuk megvédéséhez, illetve a továbbfejlesztéshez szükséges készségekkel és képességekkel. Képesek elfogadni, megérteni és tisztelni a maguktól eltérő nézeteket, sportteljesítményeket. Ismerik azokat az értékelveket, magatartás-szabályokat és beállítódásokat, amelyeknek a közmegegyezés kitüntetett erkölcsi jelentőséget tulajdonít. alapjaként fogadják el, a fair play szellemében versenyeznek, példaképként viselkednek és élnek. A versenyszellem alappillére az erényes élet. A nemzeti identitástudat egészséges kialakulására törekszenek, túlzásoktól mentesek. Sportolói pályafutásuk célorientált, embertársaikkal szemben morálisan kiegyensúlyozottak és a társadalmi normákhoz alkalmazkodnak. A kísértéseket a mértékletesség jegyében értelmezik és helyükön kezelik. Tisztelik, becsülik és hitelesen képviselik önmagukat, egyesületüket, nemzetüket, anyaországukat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elsajátítja a társadalmi szabályok, normák és elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, betartásának módját, a sportélettel való párhuzamba állítását.
- megismeri a sportélet írott és íratlan szabályait, e szabályok, normák alkalmazását, tudatos használatát, és belső igénnyé válását.
- értelmezi, megismeri és elfogadja a sporttársadalom egyesületi, országos, nemzeti és nemzetközi szintű, egységes, etikus viselkedési normáit.
- elfogadja a sportnak, mint a társadalmi felemelkedés egyik lehetőségének, az emberi társadalmak, hátrányos helyzetű, kisebbségben élő etnikumainak sport által történő kiemelkedését, bemutatja példákon keresztül.
- segíti a fogyatékkal élő sportolók beilleszkedését, másságuk elfogadását, versenyre történő felkészítésének erkölcsi támogatását az etikai normák alapján.
- elfogadja a sportetikai elvek, társadalmi és sportszakmai, a tömegsport, az élsport, a versenysport, az edzőképzés, az utánpótlás nevelés és a közoktatás területein egyaránt.
- elismeri az egyesületek erkölcsi-etikai nevelő munkáját.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Etika, mint tudomány:

- Az etika, mint tudomány, a józanész által mérlegelt, vizsgált, és az erkölcsi érzék szűrőjén átengedett, optimálisan legjobb döntés. Értékek és értékrendek. Etikai fogalomrendszer felelevenítése: ethosz, morál, társadalmi normák, dilemmák, döntések és következmények rendszere, kötelesség, felelősség, igazságosság
- Normatív etikák: Arisztotelész, Sztoikusok
- Erény etikák: Arisztotelész, Sztoikusok

- Kötelesség etikák: Kant, kategorikus imperatívusz
- Következmény etikák:
- Értékelméletek: Platón
- Utilitarizmus: Jeremy Bentham
- A szaketikák és az általános etikai alapjai
- A szaketikák
- Család etika
- Ökoetika
- Médiaetika
- Vallászetika
- Gazdasági etika
- Orvosi etika

Sportetika:

- Sportetika specialitása és helye az általános etikai szabályzóknak
- A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszemlélet, értékítélet, mentalitás
- A jó élet viszonylagossága. A lelkiismeret szava

Etika a sportban:

- Sportetika, mint szakirány értelmezése. Sportértékek. Értéktrendek. Etikai fogalomrendszer és a sportetika: ethosz, morál, társadalmi normák, sporterkölcs, sportszellem
- Ismeret, megértés, értékelés. Az etika elméleti szintje, és szakirányú megjelenése a sportban
- A sportember mint társas élőlény
- A sportember antropológiája. Az erkölcsi cselekedet. A múlt-jelen- jövő sportembere: döntéseiért felelős erkölcsi létező
- A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszemlélet, értékítélet, mentalitás

A sportolói identitás és a jellem fejlődése:

- A sportember identitástudatát befolyásoló tényezők: sportszocializáció, sportkultúra, sport innováció. A sportösszefogás eszméje. Sportjáték, szabadidősport, versenysport
- Felismerés, megértés, értékkonfliktusok, önfejlesztés. A kétely megfogalmazódása, a kérdezni tudás alapja

Erények és ellenpólusok a sportban:

- Sarkalatos erények és kivételük. Jó és rossz, helyes és helytelen kultúránkénti megközelítései. Sport és az erkölcsi nevelés, erkölcsi tartás összefüggései. Tudatosság és ösztönösség. Jóakarát és rosszindulat. Önállóság és példakövetés
- Lelkiismeret/téves lelkiismeret okozta értékvesztések; erény és jellem. Erkölcsi érzék, tanult viselkedés

Sportági és sportközösségi etikai normák:

- Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különböző sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési körből eredő erények, negativitások, jellegzetességek. Sportági közösségek

jellemformáló ereje: egyéni sport, ember-állat közti társas sport, csapatsport, technikai sport stb. Sportetikai normák sportágankénti értelmezésének azonosságai és eltérései

Az egyéni sportágválasztás erkölcsi vonatkozásai:

- Különbféle sportágak erkölcsi kihívásai és az egyénre szabott választás felelőssége. A versenyzői tudatosságra nevelés előzménye: az identitásnak megfelelő sportágválasztás. A leendő sportolóban rejlő lehetőségek – fizikai, lelki és szellemi – együttes kihatásai a sportjövőre nézve: siker vagy kudarc. Jellemvonások és karakterjegyek, szocializáció, lelki beállítódás, fizikai adottságok, érdeklődési kör. A gyakori sportágváltás és a kitartó elköteleződés előnyei, hátrányai. Céltudatosság, elkallódás. Nemi és jellembeli sportágválasztási karakterjelleg
- Erények és hívságok, tudatos választás, (szülőnek való) megfelelésvágy, mentális beállítódás, nemi identitás, fejlődő egyéniség

„EGÉSZ”-ség a sportéletben:

- A testi-lelki-szellemi egység megtartása: „Ép testben ép lélek”. Az önmagáért felelős sportolói magatartás megértése, a sportpályafutás minősége. Ideális kapcsolattartásra törekvő magatartás tanúsítása a szakemberekkel és a sporttársakkal szemben
- A sportoló önmagával szemben megkövetelt és betartott etikus magatartásának értéke a sportközösségi normák tükrében

Korlátozott „EGÉSZ”-ség és a parasport:

- A mozgásában korlátozott sportolói élet alapjai, kialakulásának előzményei. A születésből eredő mozgáskorlátozottsággal, az enyhe értelmi fogyatékossgal történő együttélés és az erkölcsi tartás. A betegségben vagy balesetben szerzett maradandó testi károsodás feldolgozása és a sportélet értéke A parasportolók és az ép sportolók viszonya, életvitelük erkölcsi üzenete egymás számára. A motiváció ereje a parasportban. Az elfogadás igénye a számalommal szemben. Kitartás és önbizalom.

Esélyegyenlőség:

- A becsületes sportoló értéke és a fair play kölcsönhatásai, példaértéke. A versenysportban megnyilvánuló sporttársi, baráti viszony. A pozitív és negatív előítéletek értékermélete sportolók és sportteljesítmények között. Az erények segítő ereje és a rosszul értelmezett értékítéletek károsító hatásai. Olimpiai Charta üzenete. Az ép és a mozgásukban korlátozott sportolók egymást segítő, sportbarátságban nyugvó céltudatos készülése, versenyzése.
- Összetartás, elfogadás, empátia, kölcsönös tisztelet, sportszeretet, moralitás.

Az együttműködések erkölcsi alapjai:

- A sportember célorientált sportolói élethez való alkalmazkodása, példaképek tisztelete. Kihívások elfogadása, eredményesség alázattal kezelése, kudarc méltóságteljes viselése.
- Edzők, egyesületi vezetők, sportszakemberek, szövetségi kapitány szerepe és jelentősége az állandó fejlődés, a kölcsönös elégedettség és eredményesség tükrében. A sporttársadalmi közeg hatásai a sportolóra. A sportteljesítmény egysége, a szakmai közeg becsülete. Pozitív és negatív diszkrimináció. Edzői elhivatottság érzet erkölcsi vonzata.
- Ertérő habitusok és különféle egyéniségek közös cél iránti összefogása.
- A bírói döntések erkölcsi üzenete. A becsületes és korrekt sportolói magatartás és a bíraskodás. Minőség és érték: bíró nélkül nincs sportverseny. A tévedések pozitív és

negatív hatásai. A tolerancia mértéke. A sportszakember és a bíró erkölcsi viszonya. Kétes helyzetek és minősítés.

- Önbizalom, hitelesség, igazságosság, emberi érték, becsület és tisztelet, tisztesség, bölcsesség.
- Szülők, hozzátartozók és a sportolói háttér. Támogató szándék előnyei és hátrányai. A családi háttér hiányának erkölcsi következményei. A szülői szeretet jelenléte, megnyilvánulási lehetőségei. A család mentális ereje és morális hatásai.
- Hozzátartozók álmai és elvárásai. Anyagi lehetőségek, értéktévesztések. Korrumpálás megnyilvánulásai, káros háttér hatásai.
- Szeretet, gondoskodás, biztonságérzet, ítélkezés, amorális viselkedés.
- Szurkolók és az idealizált sportélet. Az elvárt és beteljesült sportolói magatartás erkölcsi megítélése. Saját kudarcok, egyéni vágyak kivetítése a sporttevékenységre-, sportemberre. Az anyagi és erkölcsi befektetés elvárt ellenértéke. Szurkoló és sportoló kölcsönös erkölcsi elvárásai. Sportolói teljesítmény minősége és minősítése: pozitív és negatív előítéletek kölcsönhatásai. Bíró és szurkoló erkölcsi kapcsolata. Ultrák etikai megítélése, jelenlétük következményei.
- Tisztelet, példakép, felelősségtudat, önbizalom, önuralom és annak hiánya, nemzeti identitástudat.
- A szponzorok szerepe a sportéletben. A sportoló és a szponzor kölcsönös elvárásai. Szerződésbe foglalt kitételek és a teljesítés minősége. Az elvárások ára. A szponzor és a minőség, juttatások és garancia. A szponzor és az egyesületi élet.
- A játékos megfigyelők és menedzserek szerepe a sportéletben. A menedzseri etika és az anyagi érdek. A képzettségek, a nyelvtudás, a külföldi kapcsolatok és a menedzseri befolyás felelőssége.
- Biztonságérzet, szorgalom, célorientáltság, moralitás, mértékletesség.
- A médiaszerepe és jelentősége a sportéletben. A nyilatkozatok minősége, mennyisége, a közölt információk értéke. Klubtitkok és személyes intimitások kezelése a nyilvánosság előtt. Pozitív és negatív diszkrimináció a sajtó világában. A sztárság és a botrányok múlandósága vagy maradandó károkozása. Helyreigazítások kérése. Szavahihetőség, értékálló üzenet, felelősségtudat, tisztesség, eszesség, bölcsesség, önérték, önbizalom, szóbeli megállapodás értéke.

Amatőr és profi sportolói szerződések:

- A sportszerződések feladata. Az időtartam és megkötöttség szabályozása. A sportolói szabadság és önállóság a tettek és választások idején: az aláírás ára. Az amatőr és profi sportolói szerződése egyezései és különbségei. Az egyesület kontra sportoló érdekei, az eltérő érdek feszültségeinek oldása, elmérgesedése. Az aláírt szerződés felbontásának lehetőségei, következményei. A lelkiismeret és felelősség, figyelmesség és mértékletesség, az engedelmesség és elutasítás kezelése egy hosszú távú együttműködés fényében. Szerződésbontás és átigazolás: örömök és bosszúságok forrása. Szerződések idegen országba, ígéretek betartatásának előzményei, utóhatásai. Az anyagi források ereje.
- Erkölcsi védelem, lehetőség, akaratszabadság, megkötöttség, amorális magatartás.

Nemzetközi szint és a világversenyek rangja:

- Sportember erkölcsi felkészültsége és az országos-, európai-, világversenyek. Nemzeti öntudat, állampolgári becsület. A nemzeti jelképek és a magyar Himnusz szövegének ismerete. A nemzeti válogatottság kiérdemlése és jelentősége. A győzelem öröme vagy a vereség bánatának kezelése, hitelesség és erkölcsi tartás. Fair play jelentősége. Az etnikulturális sportcsoportok, nemzeti és vallási kisebbségek közti konfliktusok, sportközösségi erkölcsi problémái. A kirekesztő, elnyomó nemzetstratégiák erkölcsi megítélése.
- Hazaszeretet, társadalmi önazonosság (identitás) rögzülései és torzulásai, lojalitás.

A nemzetközi versenyek előzményei:

- Kiválasztás és megfelelés. Fizikai-, lelki-, szellemileg felkészülés minősége és erkölcsi ereje a nemzetközi vagy világversenyekre. Az edzőtáborok megváltozott körülményeinek erkölcsisége. A megfelelő időzítés és a jellem megerősítése, a fokozott mértékű sportági igénybevétel. Az erények szerepe és a hiúságok elkerülése felkészülési időben. A társakhoz való viszony optimalizálása, a moralitás értéke. Példaképként készülni, küzdeni, élni. Erkölcsi buktatók a felkészülés versengésében. A sikeres és kevésbé sikeres időszakok sport iránti alázata, elfogadása.

A tudomány és a technika haladás etikai kérdései:

- Az emberi cselekvés megváltozott természete. Technikai vívmányok a sportban és az etika. A tudósok felelőssége. A sportélet és a világháló; hitelesség, félrevezetés; önérzet és intimitás; titkok és lehetőségek. A szerzői jog védelme. A számítástechnikai eszközök haszna és hátránya. Mobil telefon használatának közösségi szabályai a sportéletben. A sportruházat különféle fejlesztéseinek erkölcsisége. A videó bíró előnyei és hátrányai. Sportágak szabályváltozásai (pl. les) és a fejlődés ára. A fenntarthatóság, lokalizáció és önrendelkezés: az emberi lépték helyreállítása.
- Az innováció jelentősége, titok, szellemi termék, az írott és íratlan szabályok kölcsönhatásai, érték, érdem, érdek.

Kísértések a sportéletben:

- A közösség és a korrupció. Tisztességes és inkorrekt érdekérvényesítés. Megengedett és jogtalan előnyszerzés, a megvesztegetés, a megvesztegethetőség értéke és értékelése. Sportolói önérdek és a közérdek. A korrupció jelensége és veszélyei, a hatalommal való visszaélés a sportéletben. A felelőtlen, hűtlen kezelés elleni fellépés lehetőségei, a sportoló egyén és a sportközösség felelőssége.
- Megbízhatóság, naivítás, hitszegés, álnokság, értékállóság, lelkiismeret, megtévedt lélek.
- Szexualitás és a sportolói erkölcs. A szexuális érés eltéréseinek kihatásai. A sikerek és kudarcok kezelése. A kapcsolatteremtés lehetőségei, párkapcsolat sportolók között. Az intimitás és a sportérdék. Szexuális kapcsolatok, szabadosságok; edzőtáborok, nemzetközi versenyek szexuális lehetőségei és kihívásai; példakép és erkölcsi tartás, tanulságok. Nemi betegségek. Szakítás és baráti viszony. A boldogságérzet hatása a sportra, lelki sérülések depresszív hatása a teljesítményre. Nem kívánt terhesség hatása a sporttevékenységre: fiúként/lányként. Sportoló és sportszakember nemi vonzalmának erkölcsisége. Homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia és a szexuális bántalmazás lehetséges megjelenési formái a sportéletben. Erkölcsi felelősség és a segítségnyújtás értéke.

- Hiszékenység, figyelmetlenség, bátorság és botorság, unalomérzet, kihívás, önmegtartóztatás, büszkeség, hitelesség, megalázottság.
- A könnyebb út lehetősége és a sportkarrier. A sporttevékenység monotonitása, lemondások szembeállítása a jóllét lehetőségeivel. Könnyebb életvitel, könnyed életminőség. Dohányzás, italozás, éjjeli kimaradozás és a sportteljesítmény kölcsönhatásai, erkölcsromboló ereje. A sportért való lemondás és a szórakozási lehetőségek szembeállítása, laikusok, ismerősök csábítása és a kísértés ereje. Az étkezési szokások megkötése, az elcsábulás hatásai a súlyfeleslegre és a sportéletre.
- Mértékletesség, önelfogadás, önmegtágadás, megfelelni vágyás, alázatosság, fegyelem és fegyelmezetlenség, felelőtlenség.
- Anyagi jólét, gazdasági kísértések. A morális tartás és az anyagi előnyök pozitív és negatív hatásai. A pénz értéke és ára a sportéletben. A becsület és tisztesség önmegtartóztató ereje.
- Nélkülözés vagy jólét? Hiteles életmód üzenete a sportoló és a társadalom számára, és a hiteltelenné válás gyalázata: a sportolóra, családjára, egyesületére, sportágára, nemzetére nézve. A sportoló önmagával szembeni etikus magatartásának felelőssége: sikeresség – anyagiasság, elismertség – könnyelműség.
- Jólét és jóllét, gazdagság, szegénység, érdek, érdekérvényesítés, elégedettség, mértékletesség és mértéktelen igény.
- Teljesítményfokozó szerek, dopping. A sportteljesítmény fokozása érdekében kémiai, genetikai és egyéb dopping hatású készítmények használatának erkölcsi hatása. A lelkiismeret és a téves lelkiismeret megértése, az előrelátás hiánya. Az erényes élet elvetése a rövid távú előnyökkel szemben. Hazugság és önámítás erkölcsromboló hatása. A dopping árnyékában szerzett sporteredmény kétes értéke. A dicsőség ára: maradandó egészségkárosodás. A dopping és a nemi identitás megváltozása. A pozitív teszt megaláztatása.
- Jövő sportszakmai munkájának megalapozása.
- Jó és rossz a sportban – összegzés és konzekvencia

FOGALMAK

erkölcsi érték, értékítélet, gyakorlat, erkölcs, szaktika, globalizáció, eutanázia, etika, sportetika, öntudat, morál, sport, lelkiismeret, téves lelkiismeret, sportág, szabadság, kötelesség, norma, szabály, törvény, tabu, dilemma, média, megértés, felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, sportetika, öntudat, morál, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, kötelesség, norma, megértés; felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, önigazolás, jóakarát, család, felelősség a társainkért, hűség, sportszeretet, sportbarátság, erkölcsi érték, erény, boldogság, jellem, előrelátás, megfontoltság, törvény, törvénytisztelet, emberiség, nemzet, esélyegyenlőség, empátia, mentális, szeretet, szerelem, erkölcsi érték, erény, fair play, nemzeti identitástudat, lojalitás, pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, együttélés, ideggyűlölet, kisebbség, igazságosság, szolidaritás, önkéntesség, teljesítményfokozó szer, táplálék kiegészítő, dopping, kísértés, közjó, korrupció, bunda, korrupció megelőzés, világkép, világnézet, élet, halál, egészség, bajtársiasság, szabadosság, homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia, szexuális bántalmazás, olimpiai eszme, szabadság, emberközpontúság, boldogulás, életcél, célkitűzés