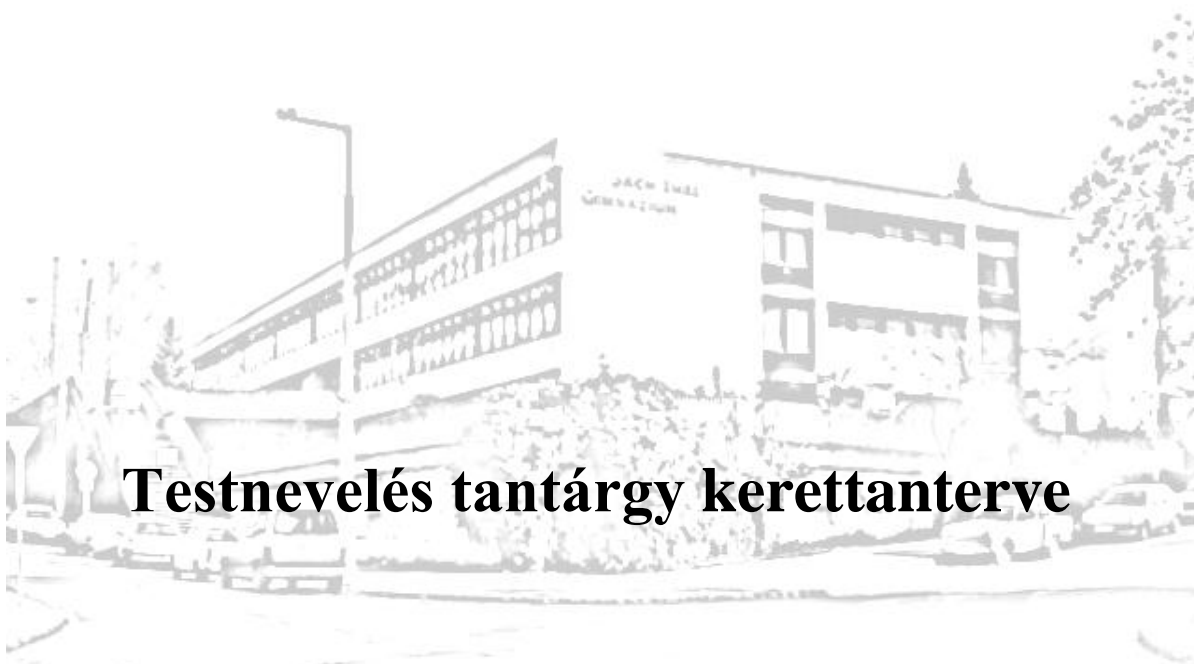




SALGÓTARJÁNI MADÁCH IMRE GIMNÁZIUM

3100 Salgótarján, Arany János út 12.

Pedagógiai program



Testnevelés tantárgy kerettanterve

9. évfolyam

Tematikai egység	1. Torna, feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés. Prevenció.	Órakeret 30 óra emelt 37
Előzetes tudás	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti, és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlesztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét.</p> <p>1 Állások.</p> <p>a. Vigyázzállás (a tanuló zárt sarokkal, 40 fokos szöggel és egyenes testtartással áll).</p> <p>b. Alapállás (a vigyázzálláshoz képest az ujjak lazán hajlítottak).</p> <p>c. Pihenj állás.</p> <p>2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.</p> <p>3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak.</p> <p>4. Alakzatok és alakzatváltoztatások.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p><i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p><i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, (leányok) függeszkedéssel, függeszkedési kísérlettel (fiúk).</p> <p>A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.</p> <p>Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p><i>Légző- és relaxációs gyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket.</p> <p>A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata.</p> <p><i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.</p> <p><i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–9. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanult kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon.</p> <p>TORNA – SPORTTORNA:</p>	

<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább 1 szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összezsírozására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, támasz ülőtartásba, vetődési leugrás. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gyakorlatkezdések. b. Statikus elemek. c. Erőelemek (emelések, ereszkedések). d. Dinamikus elemek (támaszok, függések). e. Dinamikus, lendületi elemek: <ul style="list-style-type: none"> – lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba) – fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal); – átfordulások előre, (támaszba, felkartámaszba). f. Leugrások. <p><i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás. A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Testhelyzetek (statikus elemek): <ul style="list-style-type: none"> – függésben, – támaszban. b. Mozgásos erőelemek. 	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsőségi.</p>

<p>c. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):</p> <ul style="list-style-type: none"> – lendületek előre, hátra; – lelendülések; <p>d. Leugrások.</p> <p><i>Ugrás:</i> Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végezteni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a számolyról. Ugráló kötél használata. Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyuszi ugrás, „sánta róka”). – Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). – Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. – Az előző feladat guggolótámaszból indítva. – Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy számolyra, és homorított leugrás. <p>SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:</p> <p><i>Gerenda:</i> A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az alátámasztási felület csökkentése; – a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése; – a testhelyzet változtatása szokatlan, (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben; – az előző feladatok egyidejű variálása. <p>Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás.</p> <p><i>Felemáskorlát:</i> A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben.</p> <p>A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gyakorlatkezdések (felugrások). b. Átlendítések támaszból. c. Lendületek. d. Fellendülések függésből. e. Leugrások. <p>A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges</p>	
---	--

<p>kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyaságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, kinesztézia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét. A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás.</p> <p><i>Ugrás:</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, gurulóátfordulások, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p><i>Talaj:</i> A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is.</p> <p>A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek. Hajlékonysági elemek. Erőelemek. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). <p>A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes):</p> <ol style="list-style-type: none"> Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás). Futások Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel). Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy láb- ra, fordulattal végzett ugrások). Fordulatok (pl. egy/két lábon 180 fokos fordulattal). 	
<p>EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gumiasztal, gúlatorna</p>	

<p>ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzgrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.</p>

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások	Órakeret
------------------	--------------------------------	----------

	Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés. Prevenció.	40 óra emelt 46
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapi életben. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő iskola:</i> Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből ötös ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások zsámolyra. (Pl. páros lábról felugrás az ugrószelekre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószelekre felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szelekre átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.) Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) <i>Magasugrás:</i> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás flop technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. A nekifutás íven történő végrehajtása, köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop- technika légmunkájának kialakítása. (Pl. helyből, háttal a magasugromatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) Magasugróversenyek flop-technikával. <i>Távolugrás:</i> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemeléssel kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><i>Futások: Futóiskolai gyakorlatok:</i></p> <p>Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé).</p> <p>Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére, 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére. Pihenőidő: 10 perc.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.</p>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés. Prevenció.	Órakeret 60 óra emelt 76
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. A felsorolt 4 sportjátékból két szabadon választott sportjátékban készség szintű ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i></p> <p>A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

<p>hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p><i>Kézilabda:</i> Labdavezetés. Egy- és kétkezes dobásformák. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócsel, átemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Kézilabda játék.</p> <p><i>Kosárlabda:</i> Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, büntetődobás. Áadási, dobó- és indulócsel. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos védekezés. Kosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kiforduló csel, rálépős és láblendítő csel, lövő csel. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, alakzat.</p> <p><i>Röplabda:</i> Kosár- és alkarérintés. Alsó nyitás. Nyitásfogadás. Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.</p> <p>KÉZILABDA:</p> <p><i>Technika</i> Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcsel alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemafortechnika megismerése.</p> <p><i>Taktika</i> Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Páros kapcsolatok.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
--	---

KOSÁRLABDA:*Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből. Induló és testeselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros lefutások.

LABDARÚGÁS:*Technika*

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Lágú és kemény passzok különböző távolságokra. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan. Érkező labda fejelése előre. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással. Közel és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

RÖPLABDA:*Technika*

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Felső és – alsó egyenes nyitás, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. A folyamatos játékra való törekvés.

ISMERETEK:

Technikai és taktikai elemek, szabályok.

A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok

szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.		
Kulcsfogalmak	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, támadási és védekezési rendszer.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek. Prevenció.	Órakeret 20 óra emelt 25
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. (Floorball, tollaslabda, korcsolya, frizbi) Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i>		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. 25 méter mellúszás, 150 méter hátúszás és/vagy gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval. A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Tárgy vízből mentése kis távolságon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotónia tűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele. Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámát szétszítva meg kell növelni.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p>Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Fittség növelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness). Magasabb szintű kondicionális képzés: az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája <i>Gyakorlás három úszásnemben</i>, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia tűrése. Törekedjen 800 métert leúszni választott technikával. Törekedjen <i>szabályos rajtok</i> elsajátítására (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemek megfelelő és <i>szabályos fordulók</i> (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p>		<p>Fizika: Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p>Biológia-egészségtan: személyi higiénia, testápolás.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
--	---

EMELT ÓRASZÁMBAN TANULÓKNAK SPORTÁGI ISMERETEK

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágot űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportági ismeretek	Órakeret 36 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolójának, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>I. FORRÁSIMERET</p> <p>1. Fogalmak:</p> <p>A sportágak csoportosításának szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sport-szaknyelv. <p>2. Sport szakirodalom:</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<p>Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. – Tudósítások. <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>3. Sportsajtó:</p> <ul style="list-style-type: none"> – írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i>	
<p>II. ATLÉTIKA 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. – Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>III. ÚSZÁS 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. – Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>IV. TORNA 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. – Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<i>Versenylátogatás.</i>	
<p>V. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Vízilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>3. Kézilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>4. Kosárlabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Tenisz: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <p><i>Videózás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<p>Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>3 Öttusa: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p>Versenyszabályok.</p>	
<p>VII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p>	
<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak. 1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története.</p>	

<p>Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. – Magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Jégen úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p>	
<p>IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>1. Floorball: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Ultimate Frisbee: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>3. Rögbi Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Amerikai football: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás.</p> <p>5. Egyéb szabadidősportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Extrém sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>7. Technikai sportok: Sportági felosztás.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

A sportág hazai helyzete.	
Versenyszabályok.	
<i>Videózás.</i>	
Kulcsfogalmak	Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p><i>Sporttörténet:</i> A tanulók legyenek tisztában 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.</p> <p>Ismerjék meg 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.</p> <p><i>Sportági ismeretek:</i> A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismereteken belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmet az újkori olimpiai játékokon.</p>
---	--

10. évfolyam

Tematikai egység	2. Torna, feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés. Prevenció.	Órakeret 40 óra emelt 46
Előzetes tudás	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti, és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlesztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét.</p> <p>1 Állások.</p> <p>d. Vigyázzállás (a tanuló zárt sarokkal, 40 fokos szöggel és egyenes testtartással áll).</p> <p>e. Alapállás (a vigyázzálláshoz képest az ujjak lazán hajlítottak).</p> <p>f. Pihenj állás.</p> <p>2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.</p> <p>3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>4. Alakzatok és alakzatváltoztatások.</p> <p><i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzeteken kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p><i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, (leányok) függeszkedéssel, függeszkedési kísérettel (fiúk).</p> <p>A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.</p> <p>Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p><i>Légző- és relaxációs gyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket.</p> <p>A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata.</p> <p><i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.</p> <p><i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–9. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszzkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon.</p>	

<p>TORNA – SPORTTORNA: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább 1 szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összezsírozására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlatti leugrás. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai g. Gyakorlatkezdések. h. Statikus elemek. i. Erőelemek (emelések, ereszkedések). j. Dinamikus elemek (támaszok, függések). k. Dinamikus, lendületi elemek: – lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba) – fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal); – átfordulások előre, (támaszba, felkartámaszba). l. Leugrások.</p> <p><i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.</p>

A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- e. Testhelyzetek (statikus elemek):
 - függésben,
 - támaszban.
- f. Mozgásos erőelemek.
- g. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):
 - lendületek előre, hátra;
 - lelendülések;
- h. Forgások támaszból és függésből.
- i. Leugrások.

Ugrás:

Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végezteni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a számolyról. Ugráló kötél használata.

Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyuszi ugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy számolyra, és homorított leugrás.

Lólengés:

Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális alapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, számoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön. Alaplendületek és felugrások gyakorlása.

SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:

Gerenda:

A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:

- az alátámasztási felület csökkentése;
- a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése;
- a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben;
- az előző feladatok egyidejű variálása.

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek,

guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át-és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

Felemáskorlát:

A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben.

A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- f. Gyakorlatkezdések (felugrások).
- g. Átlendítések támaszból.
- h. Lendületek.
- i. Fellendülések függésből.
- j. Billenés szerkezetű fellendülések.
- k. Fellendülések átfordulással hátra.
- l. Leugrások.

A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyaságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, kineztésia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét. A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás.

Ugrás:

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, gurulóátfordulások, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Talaj:

A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is.

A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

- e. Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek.
- f. Hajlékonysági elemek.

<p>g. Erőelemek. h. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). i. Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások). A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes): i. Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). j. Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). k. Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás). l. Futások m. Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). n. Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel). o. Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy láb- ra, fordulattal végzett ugrások). p. Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).</p>	
<p>EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gumiasztal, gúlatorna</p>	
<p>ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás</p>	

következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés. Prevenció.	Órakeret 40 óra emelt 52
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapokban. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő iskola:</i> Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből ötös ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások zsámolyra. (Pl. páros lábrol felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) <i>Magasugrás:</i> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás flop technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. A nekifutás íven történő végrehajtása, köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop- technika légmunkájának kialakítása.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<p>(Pl. helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) Magasugróversenyek flop-technikával.</p> <p><i>Távolugrás:</i> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemelésből kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><i>Futások: Futóiskolai gyakorlatok:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé). Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére, 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére. Pihenőidő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás végrehajtására. Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait.</p>	
<p>ISMERETEK: A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai. A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.</p>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés. Prevenció.	Órakeret 60 óra emelt 69
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. A felsorolt 4 sportjátékból két szabadon választott sportjátékban készségszintű ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p><i>Kézilabda:</i> Labdavezetés. Egy- és kétkezes dobásformák. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Pozíciók szerinti lövésformák (kanyarított lövés, ívelés, bedőléses, bevetődéses, vállmagasság alatti lövésformák, kanyarított lövés). Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés zárt és nyitottabb formákban, vegyes védekezési formák. Kézilabda játék.</p> <p><i>Kosárlabda:</i> Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, tempódobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócselek. Labdaszerzés (elütés, halászás), lepattanó szerzés. Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kiforduló csel, rálépős és láblendítő csel, lövő cselek. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, alakzat.</p> <p><i>Röplabda:</i> Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés.</p> <p>Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.

KÉZILABDA:

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Kapura lövések a szélső pozícióból. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemaforteknika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Zárás-leválás szituációk gyakorlása. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

KOSÁRLABDA:

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

LABDARÚGÁS:

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Lágú és kemény passzok különböző távolságokra. Játékos passzolási és koordinációs

<p>feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapusteknikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.</p> <p><i>Taktika</i> Párharcok különféle taktikai feladatokkal. A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.</p> <p>RÖPLABDA:</p> <p><i>Technika</i> A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Felső egyenes nyitás, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Taktika</i> Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.</p>	
<p>ISMERETEK: Technikai és taktikai elemek, szabályok. A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játékrendszer, támadási és védekezési rendszer.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 20 óra emelt 20
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.	

	A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Addig, amíg a kerettantervben felmenő rendszerben meghatározott előképzettséggel nem rendelkeznek a tanulók, csak alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok alkalmazása a cél.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó</p> <p>Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek. Prevenció.	Órakeret 20 óra emelt 29
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.(Floorball, tollaslabda, korcsolya,) Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak</p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
--	---

**EMELT ÓRASZÁMBAN TANULÓKNAK
SPORTTÖRTÉNET**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása. A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése. A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból. A modern sport fejlődésének áttekintése. A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában. A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával.</p> <p>A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>I. ALAPFOGALMAK</p> <p>1. A sport megszervezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, – versenysport, tömegsport. <p>2. A sporttal kapcsolatos fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportoló, – atléta, „sportember”; – amatőr, profi; – néző, közönség, szurkoló, – sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia. <p><i>Ötletbörze.</i></p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>II. A SPORT EREDETE</p> <p>1. Elméletek a sport eredetéről:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. – Spirituális, szakrális előzmények. <p>2. Az első sportemlékek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. – I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás. 		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>III. AZ ÓKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. Pánhellén játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iszthmoszi játékok. – Püthiai játékok. – Nemeai játékok. 		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – Olümpiai játékok. <p>2. Az olümpiai játékok története:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A játékok háttere, vallási alapjai. – A versenyek színhelye. – Sportágak, versenyszámok. – A játékok a Római Birodalom idejében. – Az ókori olümpiai játékok kultusza. <p><i>Gyűjtőmunka.</i></p>	
<p>IV. A KÖZÉPKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. A középkori egyház „sportfelfogása”:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A testkultúra „háttérbe szorulása”. – A középkori iskolák. Higiéniai szokások. <p>2. Sport a középkorban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lovagi tornák. – Népi játékok. – Az olimpiai eszme átörökítése. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>V. A MODERN SPORT KIALAKULÁSA:</p> <p>1. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A higiéniai szokások változása. – Az egészség értékévé válása. – A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása. <p>2. Állami szerepvállalás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iskolák állami kézbe kerülése. – Nemzeti hadseregek szerepe. – Állami egészségügy. <p>3. A sportágak kialakulása:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sportvállalkozások, rekordok. – Egyletek, egyesületek alakulása. – Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. – Az első hivatalos nemzetközi versenyek. <p>4. A modern sport útjai az első világháború után:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az európai sportélet alakulása. – Az európai diktatúrák sportképe. <p>5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sporttörvények. – Klebelsberg Kunó és az OTT. – Sporttámogatás és revizionizmus. 	<p><i>Sportági ismeretek</i></p>

<p>VI. AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTÉKOK TÖRTÉNETE</p> <p>1. Az olimpiai eszme újjáélesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>2. Az olimpiai játékok sikertörténete:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. – Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. – Régi és új sikersportágaink. – Aktuális kérdések. <p><i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i></p>	<p><i>Informatika</i></p>
<p>VII. AZ OLIMPIAI JÁTÉKOK LEGNAGYOBB ALAKJAI</p> <p>A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első győztesek. – Érdekességek az olimpiai játékokon. – Kimagasló sportteljesítmények. – Kimagasló sportemberi teljesítmények. <p><i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.</p>

Tematikai egység	1. Torna, feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés Prevenció	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmezett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset megelőzés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA: <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i> A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és tartás változtatása, kézi szerek alkalmazása.</p> <p>8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai.</p> <p>Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal.</p> <p>Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatok: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	
<p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i></p> <p>Tartásos gyakorlategyek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlategyek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i></p> <p>Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása, cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükséges beépített segítségadást tartalmazva. (egyszerű gúllák)</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA:</p>	

<p>A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt.</p> <p>Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség: összekötő elemek (gimnasztikus elemek); egyensúlyi elemek; hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); erőelemek; akrobatikus ugrások; akrobatikus ugrások sorozatban.</p>	
<p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, támasz, hajlított karú támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, gurulóátfordulás, támlázás, szökkenés, fellendülés előre, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötélén. – Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított karú függésben, fölfelé-lefelé. – Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe. – Függésben karhajlítás és láblendítés előre (kötélen). <p><i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított karú támasz, támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre (segítségnyújtással tornaszekrényről), homorított leugrás,</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkari-ka is, mint forgástengely előre-hátra mozog. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. <p>Változatok, kapcsolatok: Lendület előre-hátra támaszba. Vállátfordulás előre-hátra (kötélen) Lendület előre lebegőfüggésbe. Hátralendületből „homorított” leugrás</p>	<p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

<p>Leterpesztés hátra.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban. – Fejbillenés. – Felkarbillenés terpeszülésbe korláton <p><i>Ugrás:</i></p> <p>A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.</p> <p>Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <p>Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).</p> <p>Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).</p> <p>Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.</p> <p>Az előző feladat guggolótámaszból indítva.</p> <p>Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.</p> <p>Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Felguggolás lebegőtámaszon keresztül. – Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások). <p>SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:</p> <p><i>Gerendán:</i></p> <p>Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás,</p> <p>A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai: (A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.)</p> <p>Gyakorlatkezdések (felugrások).</p> <p>Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek):</p> <ul style="list-style-type: none"> állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok; mérlegek; tarkóállások <p>Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések).</p> <p>Akrobatikus elemek gumiasztalon:</p>	
--	--

<p>ugrások; fordulatok, forgások; gurulások, átfordulások, szabadátfordulások. Leugrások. Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe Elnevezés, csoportosítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mellső oldalállásból felugrás, egylábás belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés. <p><i>Felemáskorláton:</i> Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás. Függésben lábemelések előre-hátra.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lábemelések bordásfalon, kötélén és – Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál. – Fogásigazítás gyakorlása. – Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés. – Mászás bordásfalon, kötélén. – Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba. – A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba. – Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba. – Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett. – Ellendülés támaszba, – Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással. <p><i>Ugrás:</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre. <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok: Talajon bukfenc előre. Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre.</p> <p>Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra. Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szek-</p>	
---	--

<p>rény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán guruló-átfordulás előre a szekrényen.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és átguggolás két kéz között. – Kismacskaugrás. – Terpeszátugrás keresztbe állított zsámolyon. – Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó közep-tartásba. – Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba. <p><i>Talaj:</i></p> <p>Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása.</p> <p>Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja.</p> <p>A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak. – A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra. – A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre) 	
<p><i>Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:</i></p> <p>A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.</p> <p>Gúlatorna, gumiasztal, utcai táncok stb.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A nőies tartás kialakítása. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>
<p>ISMERETEK:</p> <p>A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges</p>	

<p>ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai.</p> <p>Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. hintajárás, keringőlépés, hintalépés.</p>

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés Prevenció	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Járás:</i> Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben. <i>Szökdelés:</i> Különböző magasságokon át, különböző távolságokra egy és páros lábon, sorozatban. <i>Magasugrás:</i> A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a lécc előtt történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Néhány lépésből gyors frop-szerű felugrás a magasugrólécc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugróléccen át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven frop technikával. Rövid és teljes nekifutásból, frop-technikával magasugróversenyek.) <i>Távolugrás:</i> A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) <i>Felugrás:</i> A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p><i>Futások:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléssel futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Kitartó futások 3200 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. 400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 64, 00 másodperc, lányok 74,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.</p> <p><i>Dobások:</i> Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 3 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával. Súlylökés háttal felállásból.</p> <p><i>Versenyek:</i> Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.</p>	
<p><i>ISMERETEK:</i> Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely törvényszerűségek befolyásolták a helyes kivitelezést.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i> Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés.</p>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés Prevenció		Órakeret 100 óra
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erődinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	
<p>ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</p>			
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>			
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.		

<p>A fejlesztés várt eredményei a három évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy a feladatok során mely törvényszerűségek befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
--	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek. Prevenció.	Órakeret 20 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.(Floorball, tollaslabda, korcsolya,) A 9-10. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
--	--

**EMELT ÓRASZÁMBAN TANULÓKNAK
TESTNEVELÉS-ELMÉLET**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés-elmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. 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.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Érték. Egészség. Kultúra. Sport. – Szomatikus nevelés. Testnevelés. 		<i>Edzéselmélet; sportegészségtan; sportpszichológia</i>
II. RENDSZEREZÉS 1. A testnevelés rendszere: <ul style="list-style-type: none"> – Intézményes keretek között folyó testnevelés. – Rekreációs testnevelés és sport. – Preventív célzatú testnevelés. – Gyógytestnevelés. 2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés: <ul style="list-style-type: none"> – Általános felkészítés: oktatási intézmények. – Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények. 3. Diákok csoportjai: <ul style="list-style-type: none"> – Normál, könnyített, – gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett. 		

<p>III. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT CÉLJA ÉS TARTALMA</p> <p>Célok:</p> <p>A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p>A testnevelés művelődés-tartalma:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. Járték- és sportkultúrában való jártasság kialakítása. 	
<p>IV. SPORT ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM</p> <p>1. A sport aktív és inaktív hatásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A magyar társadalom sportfelfogása. – A passzív sport fogalma. – A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei. <p><i>Példák keresése. Vita.</i></p> <p>2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. – A munkaártalmak korrigálása. – Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. – Az egészség jelentőségének tudatosítása. <p>3. Az egészségvédelem folyamatai, területei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismeretszerzés. – Egyéni tapasztalatszerzés. – Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. – Helyes napirendre nevelés. – Testi tevékenységre, sportra nevelés. – Helyes testtartásra nevelés. 	<p><i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i></p>
<p>V. A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSE</p> <p>1. A társadalom által támasztott igények:</p> <p>Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.</p> <p><i>Ötletroham. Vita.</i></p> <p>2. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az edző. – A testnevelő tanár. – Sporttársak. – „Önfejlesztés”. <p><i>Egyéni példák keresése. Vita.</i></p> <p>3. Az iskolai ifjúság testnevelése:</p> <p>Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása.</p> <p>Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930.</p>	

november 22-én Szegeden. <i>Forráselemzés. Vita.</i>	
<p>VI. A TESTNEVELÉS MŰVELŐDÉSI ANYAGA A testnevelés hármas felosztása: Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.). Mozgásos cselekvések csoportosításai: Mechanikai szempont szerint. Mozcásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség). <i>Sportági példák keresése.</i></p>	<i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i>
<p>VII. MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA 1. Fogalmak tisztázása: – Mozcáskészség. – Technika. – Sporttechnika. – Technikai modell. – Egyéni modell. 2. A mozgáskészség csoportjai: – Poulton-féle csoportosítás. – Farfell-féle csoportosítás. – Testhossz tengelyéhez viszonyítva. 3. Motoros képességek: – Általános alapelvek. – Kondicionális képességek. – Koordinációs képességek. <i>Példák keresése.</i> 4. Terhelés: – Szervezetre gyakorolt hatás. – Környezeti tényezők. – Mutatók. <i>Ötletroham.</i> 5. Képességfejlesztés: – Általános elvek. – Egyéni tapasztalatok. <i>Vita.</i></p>	<i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i>
Kulcsfogalmak	Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.

SPORTEGÉSZSÉGTAN

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 18 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>I. ALAPFOGALMAK:</p> <p>1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetre (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségútana (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka.</i> <i>Forráselemzés.</i></p>	<i>Biológia-egészségtan</i>	
<p>II. EDZÉS, VERSENYZÉS:</p> <p>1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály).</p> <p>2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i></p>		
<p>III. TÁPLÁLKOZÁS:</p> <p>1. Sport és táplálkozás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria. <p>2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete.</p> <p>3. Mit együnk?</p>	<i>Biológia-egészségtan; kémia</i>	

<ul style="list-style-type: none"> – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók. <p>4. Étrend-összeállítási szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrátdús táplálkozás. <p>Táplálékhasznosítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <p><i>Dietetikai szakcikkgyűjtése, értelmezése.</i></p>	
<p>V. DOPPING:</p> <p>A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból.</p> <p>1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping. 	<p><i>Kémia; biológia-egészségtan</i></p>
<p>VI. SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK:</p> <p>Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségtana. 	
<p>VII. MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY:</p> <p>Szervezeti felépítés.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <p><i>Konzultáció.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.</p>

EDZÉSELMÉLET

Az edzéselmélet magába foglalja azokat az ismereteket (edzésekkel, edzés módszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzéselmélet a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzéselmélet nem az egyes érintett tudományos eredmények – sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS: 1. Az edzéselmélet története: <ul style="list-style-type: none"> – A versenysport kialakulása. – Az edzéselmélet tudományának története. 2. Alapfogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Edzésrendszer, edzés módszer. – Edzéseszközök: <ul style="list-style-type: none"> – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök. 		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

<p>II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI</p> <p>1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképesség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkészség fogalma, részei, nevelhetősége.</p> <p>2. Edzettség összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. <p>3. Edzéselvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. <p>„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p>
<p>III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS</p> <p>1. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Külső terhelés fogalma és paraméterei. – Belső terhelés fogalma és jellemzői. – Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. – Mozgásinger adaptáció. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>2. Elfáradás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szakaszai, területei. 	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p>
<p>IV. KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság. – Izom, izom működése. <p>2. Állóképesség: Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob, – anaerob alaktacid, – anaerob laktacid állóképesség. <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – hosszútávú-, - erő-, – középtávú-, - gyorsasági-, – rövidtávú-, - pszichés állóképesség. <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob hatású módszerek, – anaerob hatású módszerek. – Limitáló tényezők. <p><i>Táblázatba rendezés.</i></p> <p>3. Gyorsaság: Megnyilvánulási formái:</p>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – reakció-, – mozdulat-, – mozgásgyorsaság. <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p> <p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő: Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint. Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – általános jellemzők, – módszerek, – életkori jellemzők, – szabályok. <p><i>Sportági példák felsorolása.</i></p> <p>5. A kondicionális képességek komplexitása: Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései. <i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i></p> <p>6. Ízületi mozgékonyaság:</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktív- passzív, – statikus-dinamikus, – speciális hajlékonyaság. <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás. 	
<p>V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. <p>2. Mozgástanulás:</p> <p>Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás: A fogalom tisztázása. <i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás: A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. 	<p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p>

<p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika. 	
<p>VI. VERSENYZÉS</p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései: Szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. <p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p> <p>2. Versenyhelyzet: Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. <p>3. Rajtállapot:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rajt készség. – Rajt láz. – Rajt apátia. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p>	<p><i>Sportpszichológia</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.</p>

SPORT ÉS SZERVEZETEI

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport és szervezetei	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése. A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése. A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése. Sportkontroll-ismeretek elsajátítása. Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése. Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében. Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. SPORT A TÁRSADALOMBAN A sport helye a magyar társadalomban: <ul style="list-style-type: none"> – Célok. – Folyamatok. – Szervezet. – Eredmény és értékelés. A sportélet területei és jellemzői: <ul style="list-style-type: none"> – Iskolai testnevelés – személyiségformálás. – Szabadidő sport – életmód-alkatás. – Versenysport – teljesítményfokozás. 		<i>Testnevelés-elmélet</i>
II. MAGYAR SPORTTÖRVÉNYEK Áttekintő jogtörténet: Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szöveg törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere. A 2004/1. törvény a sportról: <ul style="list-style-type: none"> – A dokumentum szerkezeti felépítése. – A sporttörvény tartalma. – A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások. Nemzeti sportszövetségek, alapítványok Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere.		
III. A MAGYAR SPORT HIERARCHIKUS FELÉPÍTÉSE 1. Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről.		

<p>2. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről. 3. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák.</p>	
<p>IV. A MAGYAR SPORT AKTUÁLIS HELYZETE</p> <p>1. Infrastruktúra: Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.</p> <p>2. Anyagi háttér: – A sportra szánt állami támogatás. – A sportra jutó pénzek elosztása. – Szponzorációból befolyó pénzek.</p> <p>3. Szakemberképzés: – Testnevelő tanárképzés. – Sportoktató és edző képzés. – A „Bolognai” oktatási rendszer.</p>	
<p>V. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS</p> <p>1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése: – Iskolarendszer. – Diáksport. – Sportegyesületi szakosztályok. – Korosztályos versenyrendszerek. – Korosztályos válogatottak.</p> <p>2. Diáksport: Diáksport bizottságok. Diáksport tanácsok. Magyar Diáksport Szövetség.</p>	
<p>VI. SPORTSZERVEZÉS</p> <p>Alapelvek: – Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. – Elemzés fontossága. – Felelősség kérdése.</p> <p>Események szervezése: – Szempontok. – Szervezés szakaszai. – Költségvetés.</p> <p>Versenyrendezés: – Előkészítés. – Lebonyolítás. – Utómunkálatok.</p> <p>Sportesemények dokumentumai: – Versenynaptár. – Szervezési terv. – Forgatókönyv.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat</i></p>

<ul style="list-style-type: none">- Versenykiírás.- Jegyzőkönyv.- Gazdasági elszámolás.- Egyéb dokumentumok.	
Kulcsfogalmak	Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

12. évfolyam

Tematikai egység	2. Torna, feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés Prevenció	Órakeret 30 óra emelt 30
Előzetes tudás	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmezett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testmozgás szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA: <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i></p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek alkalmazása.</p> <p>8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai.</p> <p>Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal.</p> <p>Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	
<p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i></p> <p>Tartásos gyakorlatelemek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i></p> <p>Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükséges beépített segítségadást</p>	

<p>tartalmazva.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt.</p> <p>Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> - összekötő elemek (gimnasztikus elemek); - egyensúlyi elemek; - hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); - erőelemek; - akrobatikus ugrások; - akrobatikus ugrások sorozatban. 	
<p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p><i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog. - Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. <p>Változatok, kapcsolatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lendület előre-hátra támaszba. - Vállátfordulás előre-hátra. - Lendület előre lebegőfüggésbe. - Hátralendülethől „homorított” leugrás - Leterpesztés hátra. <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban. - Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre. 	<p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Fejbillenés. - Billenés nyújtón. - Felkarbillenés korláton. <p><i>Ugrás:</i> A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.</p> <p>Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel. Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”). - Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). - Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. - Az előző feladat guggolótámaszból indítva. - Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás. <p>Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felguggolás lebegőtámaszon keresztül. - Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások). <p><i>Lólengés:</i> A lógyakorlatok oktatása során a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamint a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel.</p> <p>A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Felugrások. b. Ingalendületek terpesztett lábbal. c. Körmozgások terpesztett lábbal. d. Körmozgások páros lábbal. e. Egyéb (pl. támla). f. Leugrások. <p>SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: <i>Gerendán:</i> Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai: (A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák</p>	
--	--

<p>csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gyakorlatkezdések (felugrások). b. Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek): <ul style="list-style-type: none"> – állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok; – mérlegek; – spárgák; – tarkóállások, fejállások, kézállások. c. Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések). d. Akrobatikus elemek: <ul style="list-style-type: none"> – ugrások; – fordulatok, forgások; – gurulások, átfordulások, szabadátfordulások. e. Leugrások. <p>Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat). Elnevezés, csoportosítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mellső oldalállásból felugrás, egylábás belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés. <p><i>Felemáskorláton:</i></p> <p>Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyilugrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Függésben lábemelések előre-hátra. – Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón. – Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál. – Fogásigazítás gyakorlása. – Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés. – Mászás bordásfalon, kötélén. – Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba. – A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba. – Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba. – Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett. – Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra. <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.</p>	
--	--

Ugrás:

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren:

- Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon bukfenc előre.
- Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre.
- Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra.
- Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen.

Terpeszátugrás:

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre.
- Kismacskaugrás.
- Terpeszátugrás keresztbe állított zsámolyon.
- Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
- Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba.
- Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

Talaj:

Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása.

Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja.

A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal:

- A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak.
- A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyeg-

<p>re rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra.</p> <p>– A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre).</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A nőies tartás kiakaulása. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.</p>	
<p>ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.</p>	

Kulcsfogalmak	Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás.
----------------------	---

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés Prevenció	Órakeret 20 óra emelt 30
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</i></p> <p><i>Járás:</i> Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p><i>Szökdelés:</i> Bokasúly az egyik lábon. Bokasúly az ugró lábon és a lendítő kar egyikén. A mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p><i>Magasugrás:</i> A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a léccel történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléccel előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugróléccel át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.)</p> <p><i>Távolugrás:</i> A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<p>hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) <i>Felugrás:</i> A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé. <i>Futások:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléssel futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Ktartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. 400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel. <i>Dobások:</i> Egy- és kétkezes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszőkkeléssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással. Versenyek. Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait. Ív-helyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.</p>	
<p><i>ISMERETEK:</i> Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolták a helyes kivitelezést.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i> Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvény.</p>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés Prevenció		Órakeret 80 óra emelt 90
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erődinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	
<p>ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</p>			
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>			
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.		

A fejlesztés várt eredményei a három évfolyamos ciklus végén	<p>A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.</p> <p>A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
---	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 5 óra emelt 16
Előzetes tudás	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Addig, amíg a kerettantervben felmenő rendszerben meghatározott előképzettséggel nem rendelkeznek a tanulók, csak alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok alkalmazása a cél.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelmekhez Az 9-10. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás A 9-10. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9-10. osztályban tanultak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek. Prevenció.</p>	<p>Órakeret 20 óra emelt 20</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.(Floorball, tollaslabda, korcsolya,) Az 9-10-11. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.
------------------------------------	--

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
---	---

EMELT ÓRASZÁMBAN TANULÓKNAK

SPORTPSZICHOLÓGIA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportpszichológia	Órakeret 31 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.</p> <p>Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.</p> <p>A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.</p> <p>Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.</p> <p>Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.</p> <p>Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátítása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.</p> <p>Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.</p> <p>Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>I. BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA – SPORTPSZICHOLÓGIÁBA</p> <ul style="list-style-type: none"> – A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. – A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei. <p><i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i></p>	
<p>II. A MEGISMERÉS: A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. – Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség. <p><i>Az emlékezet torzításai. (Bartlet-kísérlet.)</i></p>	<p><i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i></p>
<p>III. A TEVÉKENYSÉG: Sporttevékenység pszichikus energiái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Figyelem, koncentráció. – Érzelmek, érzelmi intelligencia. – Motiváció, teljesítmény-motiváció. – Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben. <p><i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p>
<p>IV. KÖRNYEZET: Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</i></p>	
<p>V. TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).</i></p>	<p><i>Edzéselmélet</i></p>

<p>VI. AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Relaxációs gyakorlat.</i></p>	<p><i>Sportegészségtan; edzéselmélet</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció, arousal.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Testnevelés-elmélet:</i> A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknál. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra.</p> <p><i>Sportegészségtan:</i> Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása.</p> <p><i>Edzéselmélet:</i> A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.</p> <p>A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknál tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.</p>
--	---

<p><i>Sport és szervezetei:</i> Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit.</p> <p><i>Sportpszichológia:</i> Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében. A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete. A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van. Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban. Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtpátia kezelésére. Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra. Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>
--

SPORTELMÉLETI ISMERETEK

A sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket is az alábbi célok elérése érdekében:

- a Testnevelés és sport műveltségi terület elhelyezése a társadalom szegmensei között;
- az egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásainak tudatosítása;
- a sportoló megtanítása önmaga megismerésére; e tudás birtokában képessé tenni az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- a sportoló megtanítása a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására;
- felismertetni a tanulókkal, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- belső igénnyé tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét;
- a sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlesztése.

A sportelméleti ismeretek egy tantárgycsoportot alkotnak, amelynek tantárgyai egy-egy tematikai egységként jelennek meg. A tantárgyak oktatásának sorrendje felcserélhető az iskola helyi tantervében. Azokban az osztályokban, amelyekben nyelvi előkészítő évfolyam is van, a sportelméleti tárgyak oktatása ez után az évfolyam után kezdődik.

9. évfolyam

SPORTÁGI ISMERETEK

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágot űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportági ismeretek	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolójának, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>I. FORRÁSISMERET</p> <p>1. Fogalmak:</p> <p>A sportágak csoportosításának szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sport-szaknyelv. <p>2. Sport szakirodalom:</p> <p>Önéletrajzok, életrajzok.</p> <p>Feldolgozások.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tudósítások. <p><i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>3. Sportsajtó:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <p><i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>II. ATLÉTIKA</p> <p>1. Sportág története:</p> <p>A sportág kialakulásának története.</p> <p>Leghíresebb sportolók, rekordok.</p> <p>Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek:</p> <p>Sportág felosztása.</p> <p>Versenyszabályok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szakirodalom. <p><i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>III. ÚSZÁS</p> <p>1. Sportág története:</p> <p>A sportág kialakulásának története.</p> <p>Leghíresebb sportolók, rekordok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p><i>Videózás</i></p> <p>2. Sportági ismeretek:</p> <p>Sportág felosztása.</p> <p>Versenyszabályok.</p> <p>Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>IV. TORNA</p>	<p><i>Történelem, társadalmi</i></p>

<p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. – Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i></p>	<p><i>és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>V. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Vízilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>3. Kézilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Kosárlabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Tenisz: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: A sportág kialakulásának története.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári</i></p>

<p>Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>3 Öttusa: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <p>7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok.</p>	<p><i>ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>VII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p>	

<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p>1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. – Magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Jégen úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p>	
<p>IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>1. Floorball: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>2. Ultimate Frisbee: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>3. Rögbi Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Amerikai football: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Egyéb szabadidősportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Extrém sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<p>Videózás.</p> <p>7. Technikai sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás.</p>	
Kulcsfogalmak	Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Sporttörténet:</i> A tanulók legyenek tisztában 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.</p> <p>Ismerjék meg 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.</p> <p><i>Sportági ismeretek:</i> A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismereteken belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmet az újkori olimpiai játékokon.</p>
--	--

10. évfolyam

SPORTTÖRTÉNET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása. A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése. A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból. A modern sport fejlődésének áttekintése. A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában. A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával.</p> <p>A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 2. A sport rendszerezése: – Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, – versenysport, tömegsport. 2. A sporttal kapcsolatos fogalmak: – Sportoló, – atléta, „sportember”; – amatőr, profi; – néző, közönség, szurkoló, – sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia. <i>Ötletbörze.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
II. A SPORT EREDETE 3. Elméletek a sport eredetéről: – Energiafőlség-elmélet. Játékelmélet. – Spirituális, szakrális előzmények. 4. Az első sportemlékek: – I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. – I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
III. AZ ÓKOR TESTKULTÚRÁJA: 3. Pánhellén játékok: – Iszthmoszi játékok. – Püthiai játékok. – Nemeai játékok. – Olümpiai játékok. 4. Az olümpiai játékok története:		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>

<ul style="list-style-type: none"> – A játékok háttere, vallási alapjai. – A versenyek színhelye. – Sportágak, versenyszámok. – A játékok a Római Birodalom idejében. – Az ókori olümpiai játékok kultusza. <p><i>Gyűjtőmunka.</i></p>	
<p>IV. A KÖZÉPKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>3. A középkori egyház „sportfelfogása”:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A testkultúra „háttérbe szorulása”. – A középkori iskolák. Higiéniai szokások. <p>4. Sport a középkorban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lovagi tornák. – Népi játékok. – Az olimpiai eszme átörökítése. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>
<p>V. A MODERN SPORT KIALAKULÁSA:</p> <p>6. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A higiéniai szokások változása. – Az egészség értékévé válása. – A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása. <p>7. Állami szerepvállalás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iskolák állami kézbe kerülése. – Nemzeti hadseregek szerepe. – Állami egészségügy. <p>8. A sportágak kialakulása:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sportvállalkozások, rekordok. – Egyletek, egyesületek alakulása. – Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. – Az első hivatalos nemzetközi versenyek. <p>9. A modern sport útjai az első világháború után:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az európai sportélet alakulása. – Az európai diktatúrák sportképe. <p>10. A magyar testnevelés és sport a két világháború között:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első sporttörvények. – Klebelsberg Kunó és az OTT. – Sporttámogatás és revizionizmus. 	<p><i>Sportági ismeretek</i></p>

<p>VI. AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTÉKOK TÖRTÉNETE</p> <p>4. Az olimpiai eszme újjáélesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>5. Az olimpiai játékok sikertörténete:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>6. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. – Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. – Régi és új sikersportágaink. – Aktuális kérdések. <p><i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i></p>	<p><i>Informatika</i></p>
<p>VII. AZ OLIMPIAI JÁTÉKOK LEGNAGYOBB ALAKJAI</p> <p>A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első győztesek. – Érdekességek az olimpiai játékokon. – Kimagasló sportteljesítmények. – Kimagasló sportemberi teljesítmények. <p><i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.</p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.</p>

11. évfolyam

TESTNEVELÉS-ELMÉLET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés-elmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. 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.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Érték. Egészség. Kultúra. Sport. – Szomatikus nevelés. Testnevelés. 		<i>Edzéselmélet; sportegészségtan; sportpszichológia</i>
II. RENDSZEREZÉS 1. A testnevelés rendszere: <ul style="list-style-type: none"> – Intézményes keretek között folyó testnevelés. – Rekreációs testnevelés és sport. – Preventív célzatú testnevelés. – Gyógytestnevelés. 2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés: <ul style="list-style-type: none"> – Általános felkészítés: oktatási intézmények. – Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények. 3. Diákok csoportjai: <ul style="list-style-type: none"> – Normál, könnyített, – gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett. 		

<p>III. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT CÉLJA ÉS TARTALMA</p> <p>1. Célok: A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p>2. A testnevelés művelődés-tartalma:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. Járték- és sportkultúrában való jártasság kialakítása. 	
<p>IV. SPORT ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM</p> <p>4. A sport aktív és inaktív hatásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A magyar társadalom sportfelfogása. – A passzív sport fogalma. – A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei. <p><i>Példák keresése. Vita.</i></p> <p>5. Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. – A munkaártalmak korrigálása. – Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. – Az egészség jelentőségének tudatosítása. <p>6. Az egészségvédelem folyamatai, területei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismeretszerzés. – Egyéni tapasztalatszerzés. – Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. – Helyes napirendre nevelés. – Testi tevékenységre, sportra nevelés. – Helyes testtartásra nevelés. 	<p><i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i></p>
<p>V. A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSE</p> <p>4. A társadalom által támasztott igények: Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.</p> <p><i>Ötletroham. Vita.</i></p> <p>5. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az edző. – A testnevelő tanár. – Sporttársak. – „Önfejlesztés”. <p><i>Egyéni példák keresése. Vita.</i></p> <p>6. Az iskolai ifjúság testnevelése: Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én</p>	

Szegeden. <i>Forráselemzés. Vita.</i>		
VI. A TESTNEVELÉS MŰVELŐDÉSI ANYAGA 1. A testnevelés hármias felosztása: Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.). 2. Mozgásos cselekvések csoportosításai: Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség). <i>Sportági példák keresése.</i>		<i>Testnevelés és sport; edzésmélelet</i>
VII. MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA 6. Fogalmak tisztázása: – Mozgáskészség. – Technika. – Sporttechnika. – Technikai modell. – Egyéni modell. 7. A mozgáskészség csoportjai: – Poulton-féle csoportosítás. – Farfell-féle csoportosítás. – Testhossz tengelyéhez viszonyítva. 8. Motoros képességek: – Általános alapelvek. – Kondicionális képességek. – Koordinációs képességek. <i>Példák keresése.</i> 9. Terhelés: – Szervezetre gyakorolt hatás. – Környezeti tényezők. – Mutatók. <i>Ötletroham.</i> 10. Képességfejlesztés: – Általános elvek. – Egyéni tapasztalatok. <i>Vita.</i>		<i>Testnevelés és sport; edzésmélelet</i>
Kulcsfogalmak	Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.	

SPORTEGÉSZSÉGTAN

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK: 1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségútana (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.</i>		<i>Biológia-egészségtan</i>
II. EDZÉS, VERSENYZÉS: 1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály). 2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i>		
III. TÁPLÁLKOZÁS: 1. Sport és táplálkozás: <ul style="list-style-type: none"> – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria. 2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete. 3. Mit együnk? <ul style="list-style-type: none"> – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók. 		<i>Biológia-egészségtan; kémia</i>

<p>4. Étrend-összeállítási szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrát-dús táplálkozás. <p>Táplálékhasznosítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <p><i>Dietetikai szakkikkek gyűjtése, értelmezése.</i></p>	
<p>V. DOPPING:</p> <p>A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból.</p> <p>1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping. 	<p><i>Kémia; biológia- egészségtan</i></p>
<p>VI. SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK:</p> <p>Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségtana. 	
<p>VII. MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY:</p> <p>Szervezeti felépítés.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <p><i>Konzultáció.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.</p>

EDZÉSELMÉLET

Az edzésemélet magába foglalja azokat az ismereteket (edzéselveket, edzés módszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzésemélet a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzésemélet nem az egyes érintett tudományos eredmények –

sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabban, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS: 1. Az edzéselmélet története: <ul style="list-style-type: none"> – A versenysport kialakulása. – Az edzéselmélet tudományának története. 2. Alapfogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Edzésrendszer, edzés módszer. – Edzéseszközök: <ul style="list-style-type: none"> – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök. 		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI 1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképesség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkészség fogalma, részei, nevelhetősége. 2. Edzettség összetevői: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. 3. Edzéselvek: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. 		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>

„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.	
<p>III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS</p> <p>1. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Külső terhelés fogalma és paraméterei. – Belső terhelés fogalma és jellemzői. – Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. – Mozgásinger adaptáció. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>2. Elfáradás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szakaszai, területei. 	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p>
<p>IV. KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság. – Izom, izom működése. <p>2. Állóképesség:</p> <p>Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob, – anaerob alaktacid, – anaerob laktacid állóképesség. <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – hosszútávú-, - erő-, – középtávú-, - gyorsasági-, – rövidtávú-, - pszichés állóképesség. <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob hatású módszerek, – anaerob hatású módszerek. – Limitáló tényezők. <p><i>Táblázatba rendezés.</i></p> <p>3. Gyorsaság:</p> <p>Megnyilvánulási formái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – reakció-, – mozdulat-, – mozgásgyorsaság. <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p> <p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő:</p> <p>Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint.</p> <p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – általános jellemzők, – módszerek, – életkori jellemzők, – szabályok. <p><i>Sportági példák felsorolása.</i></p> <p>5. A kondicionális képességek komplexitása:</p>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i></p>

<p>Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései. <i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i></p> <p>6. Ízületi mozgékonyaság:</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktív- passzív, – statikus-dinamikus, – speciális hajlékonyaság. <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás. 	
<p>V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. <p>2. Mozgástanulás:</p> <p>Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás:</p> <p>A fogalom tisztázása. <i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás:</p> <p>A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. <p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika. 	<p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p>
<p>VI. VERSENYZÉS</p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései:</p> <p>Szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. <p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p> <p>2. Versenyhelyzet:</p> <p>Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. 	<p><i>Sportpszichológia</i></p>

3. Rajtállapot:	
<ul style="list-style-type: none"> – Rajtkészség. – Rajtláz. – Rajtapátia. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p>	
Kulcsfogalmak	Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.

SPORT ÉS SZERVEZETEI

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport és szervezetei	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése.</p> <p>A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése.</p> <p>A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.</p> <p>Sportkontroll-ismeretek elsajátítása.</p> <p>Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.</p> <p>Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében.</p> <p>Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. SPORT A TÁRSADALOMBAN A sport helye a magyar társadalomban: <ul style="list-style-type: none"> – Célok. – Folyamatok. – Szervezet. – Eredmény és értékelés. A sportélet területei és jellemzői: <ul style="list-style-type: none"> – Iskolai testnevelés – személyiségformálás. – Szabadidő sport – életmód-alakítás. – Versenysport – teljesítményfokozás. 		<i>Testnevelés-elmélet</i>

<p>II. MAGYAR SPORTTÖRVÉNYEK</p> <p>Áttekintő jogtörténet: Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere.</p> <p>A 2004/1. törvény a sportról:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A dokumentum szerkezeti felépítése. – A sporttörvény tartalma. – A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások. <p>Nemzeti sportszövetségek, alapítványok Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere.</p>	
<p>III. A MAGYAR SPORT HIERARCHIKUS FELÉPÍTÉSE</p> <p>4. Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről.</p> <p>5. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről.</p> <p>6. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák.</p>	
<p>IV. A MAGYAR SPORT AKTUÁLIS HELYZETE</p> <p>4. Infrastruktúra: Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.</p> <p>5. Anyagi háttér:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sportra szánt állami támogatás. – A sportra jutó pénzek elosztása. – Szponzorációból befolyó pénzek. <p>6. Szakemberképzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Testnevelő tanár képzés. – Sportoktató és edző képzés. – A „Bolognai” oktatási rendszer. 	
<p>V. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS</p> <p>3. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iskolarendszer. – Diáksport. – Sportegyesületi szakosztályok. – Korosztályos versenyrendszerek. – Korosztályos válogatottak. <p>4. Diáksport:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Diáksport bizottságok. – Diáksport tanácsok. – Magyar Diáksport Szövetség. 	
<p>VI. SPORTSZERVEZÉS</p> <p>1. Alapelvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. – Elemzés fontossága. 	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – Felelősség kérdése. 2. Események szervezése: <ul style="list-style-type: none"> – Szempontok. – Szervezés szakaszai. – Költségvetés. 3. Versenyrendezés: <ul style="list-style-type: none"> – Előkészítés. – Lebonyolítás. – Utómunkálatok. 4. Sportesemények dokumentumai: <ul style="list-style-type: none"> – Versenynaptár. – Szervezési terv. – Forgatókönyv. – Versenykiírás. – Jegyzőkönyv. – Gazdasági elszámolás. – Egyéb dokumentumok. 	
Kulcsfogalmak	Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

12. évfolyam**SPORTPSZICHOLOGIA**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportpszichológia	Órakeret 36 óra
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.</p> <p>Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.</p> <p>A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.</p> <p>Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.</p> <p>Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.</p> <p>Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.</p> <p>Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.</p> <p>Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>I. BEVEZETÉS A PSZICHOLOGIÁBA – SPORTPSZICHOLOGIÁBA</p> <ul style="list-style-type: none"> – A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. – A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei. <p><i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i></p>		
<p>II. A MEGISMERÉS:</p> <p>A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. – Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség. <p><i>Az emlékezet torzításai. (Bartlet-kísérlet.)</i></p>	<p><i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i></p>	

<p>III. A TEVÉKENYSÉG:</p> <p>Sporttevékenység pszichikus energiái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Figyelem, koncentráció. – Érzelmek, érzelmi intelligencia. – Motiváció, teljesítmény-motiváció. – Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben. <p><i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzésmélet</i></p>
<p>IV. KÖRNYEZET:</p> <p>Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</i></p>	
<p>V. TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).</i></p>	<p><i>Edzésmélet</i></p>
<p>VI. AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Relaxációs gyakorlat.</i></p>	<p><i>Sportegészségtan; edzésmélet</i></p>
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció, arousal.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Testnevelés-elmélet:</i> A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknál. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra.</p> <p><i>Sportegészségtan:</i> Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása.</p> <p><i>Edzéselmélet:</i> A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.</p> <p>A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknál tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.</p> <p><i>Sport és szervezetei:</i> Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit.</p> <p><i>Sportpszichológia:</i> Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében. A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete. A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van. Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban. Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtpátia kezelésére. Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra. Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>
--	--