



HELYI TANTERV
TESTNEVELÉS
11. ÉVFOLYAM
HETI 5 ÓRA

LEHEL VEZÉR GIMNÁZIUM

2020

A témakörök áttekintő táblázata:

SSZ.	KERETTANTERVI TÉMAKÖRÖK	KERETTANTERV javasolt óraszám (11-12. évfolyam)	Helyi tanterv óraszám (11. évfolyam)
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	32	14
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	44	22
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	44	22
4.	Sportjátékok	60	60
5.	Testnevelési és népi játékok	24	12
6.	Önvédelmi és küzdősportok	40	10
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	36	20
8.	Úszás	30	10
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	20	10
ÖSSZES ÓRASZÁM:		330	180

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

A témakörök áttekintő táblázata:

SSZ.	KERETTANTERVI TÉMAKÖRÖK	Helyi tanterv óraszámok (HETI 5 ÓRA)	Helyi tanterv óraszámok (HETI 3 ÓRA)	Helyi tanterv óraszámok (HETI 2 ÓRA)
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	14	8	6
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	22	16	6
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	22	16	6
4.	Sportjátékok	60	38	22
5.	Testnevelési és népi játékok	12	4	8
6.	Önvédelmi és küzdősportok	10	6	4
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	20	10	10
8.	Úszás	10	4	6
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	10	6	4
	ÖSSZ	180	108	72

Megjegyzés:

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

11.évfolyam

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

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

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

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszerét felhasználva az egészséget értékkel kezeli, élete természetes részének tekinti magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik. A testnevelés tantárgy nagyon speciális helyet foglal el a tantárgyak sorában.

Nincs belőle dolgozat, de van belőle felmérés, bemutatás, ellenőrzés. Nincs belőle házi feladat, s így az órán kell megdolgozni, hogy ellenőrzéskor megfelelően teljesítsen a tanuló. Ehhez gyakran kínlni kell – ott és akkor! Ezáltal a tantárgy elnevezésének megfelelően – egyedülként a sok elnevezés között – NEVELÉS is folyik minden órán. A „neveltség”-ben való gyarapodás nem biztos hogy mérhető stopper órával, mérőszalaggal vagy gólokban. Viszont ebben rejlik az egész tantárgynak a lényege!

A testnevelés értékelése során a legfontosabb szempontok:

- A tanuló önmagához viszonyított fejlődése: tehát a teljes személyiség áll a központban. A változás nagyságának megállapításához a gyermek megismerésén, képességeiről való

tájékozódáson keresztül vezet az út. A fejlődés lehet magatartásbeli, ismeretbeli és végső sorban a személyiség egészére vonatkozó.

- **A tanuló tanórai aktivitása:** azaz, hogy a tanuló saját képességeihez mérten egy-egy tanév végére mennyit fejlődött, és ennek érdekében mit tett a tanórán és tanórán kívül.
- **A tanult mozgások végrehajtása:** azaz a tanult ismeretanyag tanórai bemutatása, feladathelyzetben való alkalmazása.
- **Ismeretek:** szerek, eszközök nevei, szakkifejezések megértése, egyszerű szervezési formák megvalósítása
- **Mért sportági teljesítmények**

A tanulók fizikai képességeinek mérését a NETFIT és HUNGAROFIT teszt sorozattal végezzük. A felmérésként használt motorikus próbarendszerek, mint ösztönző rendszer kijelölik aváltoztatás útját, a képességek tökéletesítésének lehetőségét bizonyítva, s ez által a tanuló önbizalma is növekedik. Így a méréssel a teljes személyiség alakításához járulunk hozzá.

A testnevelésben mérhető teljesítmény ugyan átírható osztályzattá, de vannak olyan nevelési eredmények, amelyek nem, vagy csak nagyon nehezen számszerűsíthetők.

Ilyenek például:

- a tanulói aktivitásban lemérhető motiváltság növekedése,
- a fair play szabályainak betartása,
- a kooperáció,
- a versengés képességeinek pozitív irányú változása stb. Az alsó tagozatban pedig pontosan ezek a dominánsak, s kevésbé hangsúlyosak a képzési eredmények.

A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.

– A tanulói munka értékelésében az "elégséges" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégséges" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni. Viszont alap elvárás, hogy legyen testnevelés felszerelése a tanulóknak.

– A követelmény és értékelés összefüggése:

– A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.

– Az értékelés, osztályozás:

– A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

- Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
- A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.
- A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.
- Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:
 - A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- ízületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.
 - A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
- Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;

- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezzi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

TÉMAKÖR **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

ÓRASZÁM (5) **14 óra**

ÓRASZÁM (3): **8 óra**

ÓRASZÁM (2): **6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12. ÉV VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- **belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.**

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- **ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;**
- **megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.**

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11. ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- **tudjon önállóan 10-12 gyakorlatból álló bemelegítő gimnasztikát végezni.**
- **ismerje és tudatosan alkalmazza a sportág specifikus bemelegítés gyakorlatait.**
- **Rendelkezzen a NETFIT felméréshez szükséges helyes technikai végrehajtás ismereteivel.**
- **ismerjen és alkalmazzon alapvető relaxációs technikákat;**

- alkalmazzon gyakorlatokat a testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása önállóan
- NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt)

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

A gyógytestnevelés-órák keretében a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre. A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Biológia: egészséges életmód, helyes táplálkozás,

Földrajz: téri tájékozódó képesség,

Informatika: táblázatok ,grafikonok,

Étika: alázat akarat ,alkalmazkodás,

+

TÉMAKÖR

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM (5): **22 óra**

ÓRASZÁM (3): **16 óra**

ÓRASZÁM (2): **6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a futás technikáját a futás távjának megfelelően tudja alkalmazni.
- ismerje és alkalmazza a futóiskola gyakorlatait(térdemelés, sarokemelés, taposó futás, repülő és fokozó futás)
- vágta futás 60m-en,térdelő rajttal.
- legyen képes 10-12 perc kitartó futásra, saját szintének folyamatos emelésével(NETFIT felméréshez) ezáltal emelve az aerob állóképességét.

- a távolugrás guggoló technikával történő eredményes végrehajtását sajátítsa el.
- az egyéni adottságoknak megfelelően tudja végrehajtani a magasugrást lépő, illetve flop technikával.
- kislabda hajítást keresztlépéssel tudja bemutatni a távolság növelésének fokozásával.
- tömöttlabdával végzett különböző dobás, lökés és vetés formájú feladatok végzésénél törekedjen a helyes kivitelezésre ,tudatosan törekedjen a sérülések megelőzésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképesség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Futások:

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
- Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitáson végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével
- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Hármásugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
- Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
- Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés,

előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

A gyógytestnevelés-órák keretében atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Ének-zene: ritmus gyakorlatok.

Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂max, állóképesség, erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.

Informatika: táblázatok, grafikonok.

TÉMAKÖR

Torna jellegű feladatmegoldások

ÓRASZÁM (5): **22 óra**

ÓRASZÁM (3): **16 óra**

ÓRASZÁM (2): **6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat.

- -A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségszintű alkalmazása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanulók az egyéni képességeiknek megfelelően, differenciáltan tudják végrehajtani ,a különböző nehézségi fokozatú mozgás elemeket.
 - a téri tájékozódó képességük és az egyensúlyérzékük, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességeik (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) tovább fejlődik.
 - a segítségadást készségszinten tudják alkalmazni.
 - képessé válnak a helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése.
- készség szinten rendelkezzen a torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtására.

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott talaj elemekből ,elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
- Képességei szerint szabályos mászókulcsolással kötelet mászni
- 4-5 részes svéd szekrényen tudjon bemutatni 2 ugrás gyakorlatot.
- Sajátítsa el a segítség adás alapvető ismereteit
- ismerje az aerobic alaplépéseit.
- lányok a gerendán tudjak végezni különböző járásokat, fordulatokat és egyensúly gyakorlatokat, leugrásokat különböző feladatokkal.
- fiúk sajátítsák el a gyűrűn az alap gyakorlatokat (alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, leugrások.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása
- Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségi szintű alkalmazása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek

- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással

- **Talajon:**

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
- Fellendülés kézállásba
- Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Vetődések, átguggolások, átterpesztések
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

- **Ugrószekrényen:**

- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével.
- Hosszában felállított szerényen felguggolás leterpesztés
- Guggoló átugrás lebegőtámasszal
- terpeszátugrás lányoknak keresztben, fiúknak hosszában felállított szekrényen

Lányoknak:

- **Gerendán:**

- Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban

- Tarkóállási kísérletek segítséggel
 - Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- **Felemáskorláton:**
- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
 - Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
 - Felugrás támaszba és függésbe
 - Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

Fiúknak:

- **Gyűrűn:**

- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Vállátfordulás előre
- Húzódás-tolódás támaszba
- Lendület előre támaszba, segítséggel

- **Korláton:**

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Lendület előre támaszba, segítséggel
- Saslendület előre-hátra
- Felkarállás
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

- **Nyújtón:**

- Alaplendület
- Kelepfelhúzó támaszba, kelepfordulás; térdfellendülési kísérletek
- Malomfordulás előre

- Billenési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás.

Aerobik

- A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
- Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
- szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
- Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
- Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
- Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések, megismeretek

FOGALMAK

ízületi lazaság, összefüggő talajgyakorlat, fejjállás, tarkóállás, repülő guruló átfordulás lefüggés, zsugorlefüggés, lebegőtámasz, homorított leugrás, érintő járás, hármás lépés, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség. billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok

kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. A tanulók ismerjék meg a a torna és az aerobikgyakorlatok azon elemeit. amelyeknek segítségével ,esetleges testtartási elváltozásukat tudják javítani amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont, egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

Ének-zene: ritmus és tempó.

TÉMAKÖR	Sportjátékok
ÓRASZÁM (5):	60 óra
ÓRASZÁM (3):	38 óra
ÓRASZÁM (20):	22 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- Játékvezetés gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- **Kézilabda**

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „Y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

- Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
- Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
- Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
- Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal

- Röplabda

- A leütés alaptechnikájának elsajátítása
- A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárárintéssel

- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
- Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében

- Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kispályásokban az üres passzok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva

- Floorball

- Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kispályásokban, mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, átadások, átvételek készségi szintű alkalmazása kispályásokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
- Labdatartást fejlesztő játékok
- A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kispályásokban és mérkőzésjátékokban
- Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kispályás, belső csüd, teljes csüd, külső csüd, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, forgácsszabály, elzárás-leválás beugrásos és felugrásos

kapura lövés, emberfogásos védekezés, védekezés zavaróval, gyorsindulások, területvédekezés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék

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

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Matematika: logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.

TÉMAKÖR	Testnevelési- és népi játékok
ÓRASZÁM (5):	12 óra
ÓRASZÁM (3):	4 óra
ÓRASZÁM (2):	8 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;

– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;

- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendelkezzen a tanult a sport és népi játékok alapvető ismereteivel.
- tudatosan és kreatívan használja az adott technikai elemeket.
- jellemezze tevékenységét az együttműködési készség
- legyen képes szabálykövető játékvezetésre.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása

- **Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása**
- **Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása**
- **A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)**

Néptánc – szabadon választható

- **Táncok: a forgástechnika fejlesztése a különböző lábfőrészeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése**
- **A dunai és tiszai táncdialektusok átisméltése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése**
- **Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül**

FOGALMAK

besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók

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

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Földrajz: Magyarország tájegységei.

Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

Ének: dalok, mondókák.

TÉMAKÖR

Önvédelmi és küzdősportok

ÓRASZÁM (5): 10 óra

ÓRASZÁM (3): 6 óra

ÓRASZÁM (2): 4 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló: elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

- a különböző eséstechnikák készségszintű alkalmazása

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkormányzott tanúsítva
- Konfliktus kerülő magatartás kialakításával, a támadások tudatos megelőzésével és kikerülésével való, a társas küzdelmek során.
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazása, eszköz nélkül és eszközzel
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- **Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett**
- **Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkormányzott tanúsítva**
- **Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése**
- **Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)**
- **Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása**

- **Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása**
- **Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása**
- **Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra**
- **A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban**
- **Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása**
- **A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása**
- **A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése**
- **Birkózás**
 - **A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása**
 - **Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül**
 - **Hídban forgás**
 - **Hídba vetődés fejtámaszból**
 - **Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával**
 - **Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül**
 - **Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban**
 - **Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika**
 - **Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással**
 - **Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben**
 - **A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban**
- **Karate**
 - **Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása**
 - **Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben**
 - **Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben**

- Oldalra rúgás és csapás technikája
- Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
- Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
- A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
- Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása
- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
- Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
- Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társan, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

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

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és magyar harcművészet.

Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Etika: a másik ember tiszteletben tartása, társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka

TÉMAKÖR	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák
ÓRASZÁM (5):	20 óra
ÓRASZÁM (3):	10 óra
ÓRSZÁM (2):	10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVVÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatos alkalmazása.
- korcsolyával, biztonságos mozgás és tájékozódás a jégen.
- Korcsolyával összefüggő balesetvédelmi utasítások, szabályainak ismerete, betartása.
- Tenisz és az evezés alap technikájának elsajátítása.
- asztalitenisz játékszabályainak ismerete

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása
- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben
- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesstermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolóknak megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése
- A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
- Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

A gyógytestnevelés-órák keretében a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók olyan testgyakorlatokkal, sportokkal ismerkednek meg, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben úzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Földrajz: időjárás ismeretek, hely és helyzet felismerés, tájékozódás

TÉMAKÖR	Úszás
ÓRASZÁM (5):	10 óra
ÓRASZÁM (3):	4 óra
ÓRASZÁM (2):	6 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 12.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (KERETTANTERV)

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

– a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségi szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségi szinten úszik, a természetes vizekben is;

– önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;

- önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

TANULÁSI EREDMÉNYEK A 11.ÉVFOLYAM VÉGÉRE (HELYI TANTERV)

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanuló ismeri és betartja, az uszoda higiénias szabályait öltözői rendet, valamint a kötelező magatartási szabályokat.
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása.
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése.
- Fejesugrás elsajátítása rajtkőről.
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása
- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készsége emelése
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése

- **Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően**
- **Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával**
- **Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával**
- **Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek**
- **Fejesugrások**
- **Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása**
- **A vízilabdázás és egyéb vízben úzhető sportok megismerése**

FOGALMAK

vegyesúszás, versenyszabályok, rajttechnikák, fordulók, szauna, wellness, rekreáció

A gyógytestnevelés-órán a különböző úszásnemek technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok alkalmazásával, a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése. A tanulók tanári segítséggel, majd önállóan tudnak összeállítani úszó feladatsorokat, amelyek elősegítik betegségük, elváltozásuk pozitív irányú megváltoztatását.

Tantárgyi kapcsolódási pontok:

Biológia : testünk (aktív és passzív mozgató rendszer) ismerete.