



**HELYI TANTERV**  
**TESTNEVELÉS**  
**12. ÉVFOLYAM**  
**HETI 5 ÓRA**

**LEHEL VEZÉR GIMNÁZIUM**

**2020**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

SSZ.	KERETTANTERVI TÉMAKÖRÖK	KERETTANTERV javasolt óraszám (11-12. évfolyam)	Helyi tanterv óraszám (12. évfolyam)
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	32	14
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	44	18
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	44	18
4.	Sportjátékok	60	66
5.	Testnevelési és népi játékok	24	10
6.	Önvédelmi és küzdősportok	40	10
7.	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	36	16
8.	Úszás	30	0
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	20	8
<b>ÖSSZES ÓRASZÁM:</b>		<b>330</b>	<b>160</b>

<b>A NETFIT mérések tervezése (évente 1 mérés kötelező)</b>		
Témakör	MÉRÉSI PRÓBÁK	
Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció	1.	Antropometriai mérések (testmagasság, testtömeg, testsír%)
	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	10	4
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18	10	8
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	18	14	4
4.	Sportjátékok	66	42	24
5.	Testnevelési és népi játékok	10	4	6
6.	Önvédelmi és küzdősportok	10	2	8
7.	Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	16	8	8
8.	Úszás	0	0	0
9.	TÉMAHETEK, PROJEKTNAPOK	8	6	2
	<b>ÖSSZ</b>	<b>160</b>	<b>96</b>	<b>64</b>

### Megjegyzés:

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

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

**ÓRASZÁM: 14 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**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.

### **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, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása önállóan

### **FOGALMAK**

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

**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.

## **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**ÓRASZÁM: 18óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**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.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

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 intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítás, rendszeres alkalmazása

#### Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség 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
- Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

#### Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett 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 fejleszhető 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 fejleszhető a tanulók törzsizomzata. A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**ÓRASZÁM: 18 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására;
- 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 témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre 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 mozgékonyaság, 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 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
- *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*



- *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

### **Lányoknak:**

- Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Felugrás mellső 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. Nyíluugrás

### **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, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Malomforgás előre
- Billenési kísérletek
- Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás

## FOGALMAK

billenés, nyílugrás, húzó-dugó 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.

## TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Ritmikus gimnasztika:
  - A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása
  - Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása
  - Testtechnikai elemek elsajátítása:
    - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
    - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
    - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
    - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
  - Szerttechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
    - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
    - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
    - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
    - buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
    - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
  - A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
  - Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása
- Aerobik:
  - Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása
  - Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása
  - Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása
  - Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása
  - Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

## FOGALMAK

alaplépések, low impact alaplépés, high impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

**A gyógytestnevelés-órán** ismerjék és alkalmazzák a tanulók a ritmikus és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket beépíthetnek a betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok tervezésekor.

## TÉMAKÖR: Sportjátékok

**ÓRASZÁM: 66 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**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.

### **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/capat) 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 készség szintű 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 – készség szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetéséből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
  - Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
  - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  - Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
  - Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban
  - Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
  - Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda
  - A leütés alaptechnikájának elsajátítása
  - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

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

#### - Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása 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 kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
- Labdatartást fejlesztő játékok
- A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

### FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, 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 teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

## **TÉMAKÖR: TESTNEVELÉSI ÉS NÉPI JÁTÉKOK**

**ÓRASZÁM: 10ÓRA**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**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 ELEMÉIT KREATÍVAN, AZ ADOTT JÁTÉKHELYZETNEK MEGFELELŐEN, CÉLSZERŰEN, KÉSZSÉGSZINTEN ALKALMAZZA;**
- **JÁTÉKTEVÉKENYSÉGÉT KREATIVITÁST MUTATÓ JÁTÉK- ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉSI KÉSZSÉG JELLEMZI**
- **A SZABÁLYJÁTÉKOK ALKOTÓ RÉSZESE, 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 CÉLZŐ JÁTÉKOKBAN**
- **A LABDÁVAL ÉS EGYÉB ESZKÖZÖKKEL TÖRTÉNŐ MANIPULATÍV MOZGÁSFORMÁK GYAKOROLTATÁSA EGYÉNILEG, PÁRBAN ÉS CSOPORTOKBAN, TÖREKEDVE A MOZGÁSVÉGREHAJTÁS HIBASZÁZALÉKÁNAK CSÖKKENTÉSÉRE IDŐKÉNYSZER 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 SORVERSENYEKSEL, 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 ELEMÉKRE 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 MÉRTEI 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. AMÓBA 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 ÁTISMÉTLÉSE, 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, JÁTÉKALKOTÁS, DINAMIKUS ÉS STATIKUS CÉLFELÜLETEK, SZÉLESSÉGI ÉS MÉLYSÉGI MOZGÁS, TÁNCREND, TÁNC SZÓK**

**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 TESTEDZÉSEL KAPCSOLATOS POZITÍV ATTITŰD KIALAKÍTÁSÁT.**

**TÉMAKÖR: ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐSPORTOK**

**ÓRASZÁM: 10 ÓRA**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**



**A TÉMAKÖR TANULÁSA HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY A TANULÓ A NEVELÉSI-OKTATÁSI SZAKASZ VÉGÉRE:**

- **ÖNÁLLÓAN KÉPES AZ ÉLETBEN ADÓDÓ, ELKERÜLHETETLEN VESZÉLYHELYZETEK CÉLSZERŰ HÁRÍTÁSÁRA.**

**A TÉMAKÖR TANULÁSA EREDMÉNYEKÉNT A TANULÓ:**

- **A KÜLÖNBÖZŐ ESÉSTECHNIKÁK KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA MELLETT A VÁLASZTOTT KÜZDŐSPORT SPECIÁLIS MOZGÁSFORMÁIT CÉLSZERŰEN ALKALMAZZA.**

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- **ÉLETKORNAK MEGFELELŐ ASSZERTIVITÁS KIALAKÍTÁSA A TÁRSÁK IRÁNTI TISZTELET ÉS TOLERANCIA MEGTARTÁSA MELLETT**
- **SIKER ÉS KUDARC FELDOLGOZÁSA MEGFELELŐ ÖNKONTROLLT TANÚSÍTVA**
- **KONFLIKTUSKERÜLŐ MAGATARTÁS KIALAKÍTÁSA, A TÁMADÁSOK TUDATOS MEGELŐZÉSE, KIKERÜLÉSE**
- **AZ ELŐRE, HÁTRA ÉS OLDALRA TÖRTÉNŐ ESÉSTECHNIKÁK KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA, VALAMINT A TÁRSAS ESÉSTECHNIKÁK GYAKORLÁSA (PL.: 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, TERPEZÁLLÁSBÓL INDÍTOTT ESÉSTECHNIKÁK KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA**
- **KÜLÖNBÖZŐ TÁMADÁSI TECHNIKÁK (LEFOGÁSOK, ÜTÉSEK) ELLENI MEGFELELŐ VÉDEKEZŐ MOZGÁS ADAPTÍV, KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA**
- **DZSÚDÓGURULÁS ALAPTECHNIKÁJÁNAK KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA HARÁNTTERPEZÁLLÁSBÓL 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, OLIMPIKONJAINAK MEGISMERÉSE, A SPORTÁGAK SZABÁLYRENDSZERÉNEK ÁTISMÉTLÉSE**

## - BIRKÓZÁS

- A GERINCOSZLOP MOZGÉKONYSÁGÁT, 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 ÜTÉSKOMBINÁCIÓK 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 -VÉDÉSEI, 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 TÁRSON, 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, KARATEVÉDESEK (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.**

**TÉMAKÖR: ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŪZHETŐ MOZGÁSFORMÁK**

**ÓRASZÁM: 16 ÓRA**

## TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A TÉMAKÖR TANULÁSA HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY A TANULÓ A NEVELÉSI-OKTATÁSI SZAKASZ VÉGÉRE:**

- **ÖNÁLLÓAN KÉPES AZ ÉLETBEN ADÓDÓ, ELKERÜLHETETLEN VESZÉLYHELYZETEK CÉLSZERŰ HÁRÍTÁSÁRA.**

**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 ŪGYEL KÖRNYEZETE TISZTASÁGÁRA ÉS RENDJÉRE, HANEM ERRE FELHÍVJA TÁRSAI FIGYELMÉT IS.**

## FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- **A SPORTTEVÉKENYSÉGEK ÉS A KÖRNYEZETI HATÁSOK ÖSSZEFÜGGÉSENDSZERÉNEK 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 TÁRSÁK KÖRÉBEN**
- **TÉLI ÉS NYÁRI REKREÁCIÓS SPORTOK MEGISMERÉSE, KÉSZSÉGSZINTŰ ELSAJÁTÍTÁSA (SÍELÉS, KORCSOLYÁZÁS, JÉGKORONG, KAJAKOZÁS, TÚRÁZÁS, TÚRAKENUZÁS, KERÉKPÁRTÚRÁK)**
- **ERDEI TORNAPÁLYÁK, SZABADTÉRI KONDIPARK GÉPEINEK, FITNESSTERMÉK 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 TÁJOLÓK MEGFELELŐ HASZNÁLATÁNAK ELSAJÁTÍTÁSA, A TURISTAJELZÉSEK ISMERETE, ALKALMAZÁSA. EGYSZERŰBB TÚRÁK TERVEZÉSE, VEZETÉSE**
- **A SZABAD LEVEGŐN VÉGZETT MOZGÁSFORMÁK EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ HATÁSÁNAK, SZEREPÉNEK TUDATOSÍTÁSA**
- **A KÜLÖNBÖZŐ REKREÁCIÓS MOZGÁSFORMÁK MEGISMERÉSE ÉS ALKALMAZÁSA AZ ÉLETHOSSZIG TARTÓ SPORTOLÁS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETVITEL IRÁNTI IGÉNY KIALAKÍTÁSÁHOZ**
- **AZ ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŪZHETŐ SPORTOK TUDATOS ALKALMAZÁSA A MINDENNAPI STRESSZHELYZETEK FELOLDÁSÁBAN**
- **AZ ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŪZHETŐ SPORTÁGAK SPECIFIKUS BEMELEGÍTŐ, LEVEZETŐ, NYÚJTÓ GYAKORLATAINAK ÖNÁLLÓ VÉGREHAJTÁSA**
- **EGY TRADICIONÁLIS, TERMÉSZETBEN ŪZHETŐ 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 ŪZHETŐ MOZGÁSFORMÁK A REKREÁCIÓ LEHETŐSÉGEKÉNT ÉS AZ ÉLETHOSSZIG TARTÓ FIZIKAI AKTIVITÁSRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS RÉSZEKÉNT JELENNEK MEG.**