



Koch Valéria Gimnázium, Általános Iskola,
Óvoda, Kollégium és Pedagógiai Intézet
Valeria Koch Gymnasium, Grundschule,
Kindergarten, Schülerwohnheim und Pädagogisches Institut

OM: 200406

H - 7624 Pécs / Fünfkirchen Tíborc u. 28/1.

Tel.: +36 72 514 190, 518 630 Fax : +36 72 514 194

E-mail : iroda@dus.sulinet.hu Internet: www.kvi-pecs.hu

Helyi tanterv

Testnevelés

1.-12. évfolyam

Készült a 2020-as NAT-hoz illeszkedő tartalmi szabályozók alapján

Pécs, 2020. augusztus 1.

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompenciák és az ezekre épülő NAT kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

Összefonódik az egészségfejlesztéssel és mindazon műveltségi területekkel, amelyek az emberi tevékenységgel, azok hatásaival foglalkozik. Tantárgyi keretek között komplex módon és a tevékenységet középpontba állítva írja elő az értelem, a pszichikum és a testi képességek sokoldalú, tervszerű fejlesztését. Ehhez feltétlenül szükséges, hogy minden korosztályban az életkornak megfelelő fizikai képzettség alakuljon ki. A ma diákjai általában magasabbak, súlyosabbak, alkalmazkodóképességük gyengébb, a mozgástapasztalatuk kevesebb, mint az eddigi korosztályok. Ezért még fokozottabban kell figyelni rájuk, nagyobb hatékonysággal, rugalmasabban kell fejleszteni mozgásműveltségeiket. A meggyőzés és a sportolás általi pozitív élményekhez jutással kívánjuk elérni, hogy tanulóink fizikailag aktívabb, mozgást, sportot kedvelő felnőttekké váljanak.

Az iskolai testnevelés célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak, akik ismerik motorikus képességeik szintjét, fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a versengés örömét, és igénylik azt. Megbecsülik társaik teljesítményét, felismerik a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciós értékeit, a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé válik.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőfelfejtésre készítsük, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarat-készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemelésen alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelkierő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevésséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stressz hatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Az alsó tagozat megalapozó jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételeével sajátítsák el legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, szabályszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

Képesek legyenek szaknyelvi ismereteket életkori sajátosságoknak megfelelően alkalmazni, felhasználni a testnevelés órák keretében, a sport területén, csere kapcsolatokon, sporttáborokban (például: síelés, labdarugó tornák stb...) az iskola profiljának megfelelően akár német nyelven is. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejtsék ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

Az *anyanyelvi és német nyelvű kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 1-12. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a test kulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai.

A *kezdemenyvezőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a

tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő feladatát. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

Helyi sajátosságainkat, mint az iskola német nyelvű oktatásánál kiemelten foglalkozunk a német nyelv használatával testnevelés órákon és sport kapcsolataink minden területén. Az elmúlt tanévben bevezettük iskolánkban is az 5. évfolyamtól kezdődően a NETFIT- nemzeti Fittségi felmérési rendszert, amelyet minden évben május közepéig el kell végeznünk

2016-ban bevezettük iskolánkban a „Kölyökatlétika” programot, felmenő rendszerben ismertetjük és gyakoroltatjuk az atlétikai mozgásformákat diákjainkkal.

Alkalmanként rész veszünk német sportrendezvényeken is, a magyarországi német nemzetiségi iskolák közötti röplabda és labdarúgó tornákon veszünk részt. Mindennapos testnevelés keretében iskolánkban is mind a 12 évfolyamon heti öt testnevelés óra van. Ennek felosztása a következőképpen alakul.

A helyi sajátosságokat és az iskola német nemzetiségi profilját figyelembe véve úgy alakítottuk ki, hogy az alsó tagozaton 4+1 óra felosztással (délelőtt 2 testnevelés óra és 2 német nemzetiségi tánc, délután pedig 1 mindennapos testnevelési óra), a felső tagozaton és a gimnáziumban 3+2 óra felosztással dolgozunk (délelőtt 3 testnevelés óra, délután 1 német nemzetiségi tánc óra és 1 mindennapos testnevelés óra), amelyeket természetesen az öt tanítási nap mindegyikére osztottuk el.

Az alsó tagozaton a mindennapos testnevelés 5. délutáni óráját osztály szinten oldjuk meg. A délutáni testnevelés órákat sportáganként csoportosítjuk, külön a felső tagozatnak és külön a gimnazistáknak, amelyeket a tanulók sportolási kedvéhez igazítottunk, tehát nem évfolyam szintű mindennapos 5. Testnevelés órát tartunk, hanem a tanulóknak megadtuk a választás lehetőségét, hová járnak szívesebben. A következő blokkokat ajánljuk: labdarúgás felső tagozaton, gimnáziumban, röplabda felső tagozaton, gimnáziumban, kézilabda felső tagozaton, gimnáziumban, kosárlabda felső tagozaton, gimnáziumban, testnevelési játékok felső tagozat, gimnázium. Ezen kívül a gimnazista tanulóink felsőbb évfolyamainak kondizást is biztosítunk. Iskolánkban helyhiány miatt nem tanítjuk a kézilabdát, de gimnazista gyermekeinknek nagy igénye volt rá, ezért azt is bevettük a választható sportágak közé.

2012-ben egy alulról induló szerveződés keretén belül, bevonva Diákönkormányzatot, tanulókat, szülőket, civil szervezeteket megalapítottuk a KOCH sport iskolai szerveződést, ennek keretén belül a gyermekekkel megbeszélve, igényeikhez alakítva havi felosztásban szabad napunkon szervezett kirándulásokon, téli túrákon, kerékpártúrákon (Villány, Orfű), alsós –felsős labdarúgó házi kupákon, Tűzharc bajnokságon, alsós játékos

vetélkedőkön, és sportrendezvényeken vehetnek részt. Szervezett keretek között „Fuss a rákgyógyításért”, „Vivicitta” és egyéb futóversenyeken veszünk részt. A magyarországi német nemzetiségi iskolák közötti röplabda és labdarúgó tornákon veszünk részt gimnazista tanulóinkkal. Iskolánk szervezésében tanulóink ausztriai sípályákon megismerkedhetnek a síelés és sífutás alapjaival, a 2015-ös tanévtől kezdődően a 3.-4. Osztályos tanulóinknak egy hetes sí-tábort szervezünk a szlovéniai Roglán, ahol gyermekeink elsajátíthatják a síelés és téli sportágak alapjait. Tavasszal és nyáron vízi táborozást szervezünk tanulóinknak, ahol vízi jártasságot szerezhhetnek, kajakozhatnak, kenúzhatnak. Nyaranta sport napközit, röplabda edzőtábort, kerékpártúrát „Balaton-kerülés”t, külföldi kerékpár-túrákat, lovas tábort és tengerparti táborozást szervezünk. A hibrid és online testnevelés tantárgy otthoni oktatásához német nyelvű anyagokat készítettünk és folyamatosan bővítjük tárházunkat. Célunk, hogy a tanulóinkban belső motivációt alakítsunk ki a sportolásra, az egészséges életmódra. A gimnázium kimeneti szakaszához közeledve megjelenik a sportkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő szabály, élettani illetve sporttörténeti oktatás. Megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép,- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Kiemelt feladatnak tekintjük tanulóink felkészítését a testnevelés érettségi vizsgára, amelyen szakkör keretében felkészítjük tanulóinkat a testnevelés érettségi vizsgára. A 2010-11-es tanévtől lehetőséget biztosítunk a német nyelven történő érettségi vizsgára is.

A motorikus tesztek mérése, értékelése, a tantervi követelmények ellenőrzése és osztályozása:

1.A tanulók fizikai állapotának mérése, értékelése: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT)

A Magyar Közlöny 2014. október 27-én tette közzé a 20/2012. (VIII.31.) **EMMI rendelet** módosítását, amely nevesíti a NETFIT-t, mint a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszerét, valamint szabályozza annak tartalmi kereteit. Ennek köszönhetően most már minden érintett iskolában a NETFIT rendszer segítségével mérik fel a testnevelők a diákok fittségi állapotát az adott tanév meghatározott mérési időszakában. Az új fizikai fittségmérési rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt elnevezést kapta. A méréseket 5.-12. évfolyamon végezzük el, minden tanév tavaszi időszakában, évente egy alkalommal.

A NETFIT felmérési rendszer nem használható fel az iskolai testneveléssel kapcsolatos tevékenységek minősítésre, mert a fizikai fittségi állapot genetikai és környezeti tényezők együttes megnyilvánulása. A rendszeres testmozgás mennyisége és minősége csak egy tényező a sok közül, amely befolyásolja a fittséget. A NETFIT kritériumorientált minősítési rendszere (egészségzóna, fejlesztés szükséges és fokozott fejlesztés szükséges zónák) nem konvertálható. A tanulók teljesítménye az életkor előrehaladtával a természetes növekedés és érés útján is javul, függetlenül attól, hogy milyen típusú és milyen rendszerességű fizikai aktivitást végeznek. Tudjuk, hogy a fizikai aktivitás mennyisége már a prepubertás kortól folyamatosan és drasztikusan csökken (főleg a lányoknál), amely nem feltétlenül mutatkozik meg a fittségi állapot romlásában osztályzatokká vagy pontszámokká.

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően két, illetve három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

Testösszetétel és tápláltsági profil:

Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

Aerob fittségi (állóképességi) profil:

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás

Vázizomzat fittségi profil:

Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

Hajlékonysági profil:

Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

A NETFIT szoftveres alkalmazása olyan személyre szabott értékelési lehetőséget kínál minden tanuló számára, amely vizuálisan is szemlélteti a fittségi állapotot, valamint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fejlesztés érdekében.

Iskolánkban 2015 tavasza óta használjuk a NETFIT tesztet, felváltva az előző felmérési rendszereket, testnevelés órákon az előre meghatározott időpontokban.

Ehhez kapcsolódóan kialakítottunk iskolánkban 2 projektnapot (általában március-április hónapban),

1. Projektnapon a vázizomzat fittségi profilból a törzsemelést és az ütemezett fekvőtámaszt mérjük, a
2. Projektnapon az Aerob fittségi (állóképességi) profilt mérjük.

A többi mérést elosztva testnevelés órákon mérjük.

2. A tantervi követelmények osztályozása és ellenőrzése

A testnevelés ellenőrzése, értékelése, osztályozása során a formatív, azaz a kritériumra orientált, segítő, feltáró, formáló ellenőrzési módot használjuk a leggyakrabban. Ez az ellenőrzési, értékelési mód csak akkor funkcionálhat hatékonyan, ha a felmérések gyakorlatai összhangban állnak a NAT-ban meghatározott sportági részterületek, tematikus egységek (gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció és relaxáció, atlétikai jellegű feladatmegoldások, torna jellegű feladatmegoldások, sportjátékok, önvédelmi és küzdősportok, alternatív környezetben üzhető mozgásformák, német nemzetiségi tánc, testnevelés és népi játékok) tanítandó tananyagaival. Arról ad tájékoztatást, hogy a tanulók az egyes mérésekben elérték-e a tanítandó tananyag elsajátításához szükséges optimális vagy minimális szintet. Ebben az esetben a fő cél a hiányosságok időben történő feltárása és ennek alapján a folyamatos felzárkóztatás elősegítése. Testnevelés órán a tanulók teljesítményét elsősorban önmagukhoz mérjük, a fejlődésüket figyelembe véve.

- a tanterv által előírt követelményeket, a sportági időszakok lezárásakor, annak minőségét, azok alkalmazását, önmagához mért fejlődését értékeljük osztályzattal, szóbeli értékeléssel
- teljesítmények változása saját korábbi szinthez
- alkalmi, eseti, órai munka érdemjegy
- egyéni értékelés az akarati, szorgalmi, fegyelmi jellemzői alapján (hozzáállás), technikai, taktikai tudásszint önmagához mért fejlődése
- öntevékenység, kreativitás, céltudatosság, munkafegyelem, pontosság
- az adott (aktuális) tanóra értékelése osztály illetve csoport szinten, alkalmanként néhány egyéni kiemeléssel
- ösztönző, megerősítő jelleggel különleges teljesítményekért alkalmanként, illetve időszakok lezárásakor
- aktivitást, neveltségi szintet
- a tanórán kívüli, önkéntes testnevelési és sporttevékenységek végzésénél
- kimagasló teljesítmények iskolai szinten pl. iskolacsúcs
- eredményes szereplés iskolán kívüli sportversenyeken, sportegyesületben, sporttáborokban

1-2. évfolyam

Éves óraszám: 360 óra

Heti 2+2+1 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok) • Gimnasztika • Játék • Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés • Személyes felelősség Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)	<u>Tanulási eredmények:</u> • A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. • Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. • A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. • A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, félkör és kör alakzatok, (szét) szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.	<i>Ének – zene:</i> ritmus <i>Matematika:</i> saccolás, számolás

<u>Kulcsfogalmak:</u> Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.	• <i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. • <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. • <i>Személyes felelősség:</i>	
--	--	--

	Alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Tematikai egység: Kúszások, mászások		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Hajlítások és nyújtások • Fordítások és fordulatok • Tolások, húzások • Függés- és lengésgyakorlatok • Egyensúlygyakorlatok • Gurulások, átfordulások • Támaszok • A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok <u>Kulcsfogalmak:</u>	<u>Tanulási eredmények:</u> • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; • tanári segítséggel megvalósítja a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat • mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása • Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával	

Függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	• Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken • A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése • Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal • Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások • Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken • Akadálypályák leküzdése • Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok • Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	
Tematikai egység: Járások futások		Óraszám:24
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Járások, futások, oldalazások</i> • <i>Lendítések, körzések</i> • <i>Hajlítások, nyújtások</i> • <i>Fordítások, fordulatok</i> • <i>Emelések, hordások</i> • <i>Egyensúlygyakorlatok</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutasson; • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre • futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.	

• <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés	<u>Fejlesztési követelmények:</u> • Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban • Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal) • Járások sarkon, talp éleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben • A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása • Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva • Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal • Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva • Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett • Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással • 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre • Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában	
---	---	--

	• Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal • Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben • Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	
Tematikai egység: Szökdelések, ugrások		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Szökdelések és ugrások • Lendítések és körzések • Hajlítások és nyújtások • Fordítások és fordulatok • Egyensúlygyakorlatok • A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok <u>Kulcsfogalmak:</u>	<u>Tanulási eredmények:</u> • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre • a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtsa végre • <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása • Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel	

Lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	• Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötékhajtás közben • Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) • Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel • Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba • Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra • Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	
Tematikai egység: Dobások, ütések		Óraszám: 14
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Dobások és elkapások</i> • <i>Gurítások</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre	

• <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése	• a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtsa végre <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása • Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak • Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel • Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra • A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben • Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra • Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra • Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése • Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása • Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása	
--	--	--

	• Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	
Tematikai egység: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok		Óraszám: 24
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Torna • Tornához kapcsolódó játékok, versenyek <u>Kulcsfogalmak:</u> Tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat	<u>Tanulási eredmények:</u> • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre • tanári segítséggel megvalósítsa a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; • a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezzen <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése • A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása • Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében • A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása • Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével • Zsugorfejállás elsajátítása	

	• Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan • Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása • Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása • Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal • Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren • Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül • Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével • Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon • Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal	
--	---	--

	• Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során • Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása • A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között • Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása	
Tematikai egység: Labdás gyakorlatok		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások • Minikosárlabda • Miniröplabda • Labdarúgás • Szivacskezilabda • Sportjáték-előkészítő (kis)játékok <u>Kulcsfogalmak:</u> Labdaív, cselezés, emberfogás, labdabirtoklás, győzelem, vereség, belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása,	<u>Tanulási eredmények:</u> • a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vegyen részt a játékokban; • játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekedjen, játék- és együttműködési készsége mutakozzon meg; • célszerűen alkalmazza sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; • játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartsa; • a szabályjátékok közben törekedjen az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület	• labdás ügyességi szintje tegye lehetővé az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása • A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével • A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba • Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba • A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása • A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)	
---	--	--

	• Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre • Kéz (kosárárintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)	
Tematikai egység: Küzdőfeladatok és játékok		Óraszám: 18
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Tárostolások és húzások</i> • <i>Kötélhúzások</i> • <i>Esések és tompításaik</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.	<u>Tanulási eredmények:</u> • Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. • A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Tárostolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. • <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.	

	• <i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.	
Tematikai egység: Mindennapos testnevelés Foglalkozások alternatív környezetben		Óraszám: 72
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> • <i>„ALBAs tägliche Sportstunde”</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.	<u>Tanulási eredmények:</u> • Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. • Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő	

	és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 144 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> • <i>Tájékozódás a térben</i> • <i>Irányok ismerete</i> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Zenei kíséret</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése. • A helyes testtartás, a koordinált mozgás fejlesztése. • Alapvető táncos készségek elsajátítása. • A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. • A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulások érzékelése, tudatosítása. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i>	Ének zene: Ritmus, dallam, ütem, hangszer, élő zene Matematika: Alakzat, tér és forma, tájékozódás térben, időben

<u>Kulcsfogalmak:</u> Jobb, bal, kör, sor, lépés, futás, szökdelés, tempó, keringő, oldalazó és aprózó polka, kísérő zene, ütem, ritmus	Ütemre lépés, ugrálás, szökdelés. A keringő és polka lépéseit megalapozó lépésformák. Sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, előre-hátra lépés irányítottan. Oldalazópolka egyedül forgással. • <i>Táncok</i> Oldalazópolka irányváltással, forgással párban. Keringő lépése egyedül, körben kézfogással, párban helyben. A táncmotívumokhoz tartozó fogások ismerete. Aprózópolka helyben, forgással. 1. Ich seh' dich 2. Judenpolka 3. Siebenschritt 4. Rückwärtspolka 5. Florischitta 6. Schmied 7. Der Spielmann 8. Plätscherpolka 9. szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. • <i>Tájékozódás térben</i> Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra. Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása. A tanult táncok által megkövetelt térformák megvalósítása. Párjához, társaihoz való térbeli viszonyok érzékelése, részvétel kör, sor alkotásában, a távolságok érzékelése. • <i>Irányok ismerete</i> Jobb, bal, előre, hátra pontos ismerete, készség szintű alkalmazása.	
--	--	--

	• <i>Zenei kíséret</i> A kísérő zenét játszó hangszerek megismerése, hangszerek nevének rögzítése. Találkozás élő zenével.	
--	--	--

3-4. évfolyam

Éves óraszám: 360 óra

Heti 2+2+1 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok) • Gimnasztika • Játék • Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés • Személyes felelősség <u>Kulcsfogalmak:</u> Menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései	<u>Tanulási eredmények:</u> • A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. • Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. • A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. • Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása. a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; • Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <u>Fejlesztési követelmények:</u>	

	• A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete • 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban • Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása • Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban • Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal • A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan • A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása • Légzőgyakorlatok végrehajtása • A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása • A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése • Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére	
--	--	--

Tematikai egység: Kúszások és mászások		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Kúszások, mászások</i> • <i>Hajlítások és nyújtások</i> • <i>fordítások és fordulatok</i> • <i>tolások, húzások</i> • <i>függések és lengésgyakorlatok</i> • <i>egyensúlygyakorlatok</i> • <i>gurulások, átfordulások</i> • <i>támaszok</i> • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	<u>Tanulmányi eredmények:</u> • a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre; • tanári segítséggel megvalósítsa a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása • Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával • Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken • A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése • Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal	

	- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken - Akadálypályák leküzdése - Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok - Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	
Tematikai egység: Járások, futások		Óraszám: 24
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> - Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások - Járás- és futás mozgásformái - Lendítések, körzések - Hajlítások és nyújtások - Fordítások és fordulatok - Emelések és hordások - Egyensúlygyakorlatok - A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok	<u>Tanulási eredmények:</u> - megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutasson; - a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <u>Fejlesztési követelmények:</u> - Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban - Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadojárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. Futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés	• Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben • A Kölyökatletika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása • Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva • Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal • Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva • Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett • Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással • 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre • Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában • Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal • Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben • Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	
--	--	--

Tematikai egység: Dobások, ütések		Óraszám: 14
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások</i> • <i>Dobások mozgásformái</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel</i> • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej. Egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése	<u>Tanulási eredmények:</u> • A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. • Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. • A finom motorikus fejlesztés. • A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása • Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézről kézbe társnak • Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel • Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra	

	• A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben • Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra • Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra • Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése • Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása • Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása • Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	
Tematikai egység: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok		Óraszám: 24
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Torna • Tornához kapcsolódó játékok, versenyek	<u>Tanulási eredmények:</u> • A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. • A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. • A tornaelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő fejlődéséhez.	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Gurulás, fellendülés, kéztámasz, egyensúlygyakorlat, tornaelem. Tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat	• Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. • A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése • A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása • Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében • A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása • Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével • Zsugorfejállás elsajátítása • Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan • Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása • Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása • Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal • Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren • Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal,	
---	--	--

	egyéni, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül • Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével • Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon • Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötél) elsajátítása fokozódó gyorsasággal • Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során • Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása • A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között • Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása	
--	--	--

Tematikai egység: Szökdelések, ugrások		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Ugrások és szökdelések mozgásformái • Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban <u>Kulcsfogalmak:</u> Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, sarok-talp gördülés. lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötléshajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	<u>Tanulási eredmények:</u> • A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. • A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. • Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. • Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése. • A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása • Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel	

	• Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben • Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) • Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel • Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba • Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra • Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	
Tematikai egység: Labdás gyakorlatok		Óraszám: 16
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Minikosárlabda</i> • <i>Miniröplabda</i> • <i>Labdarúgás</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.	

• Szivacskezilabda • Sportjáték-előkészítő (kis)játékok <u>Kulcsfogalmak:</u> Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség, belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület	• A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. • A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. • A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. • A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése. • A funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtsa végre. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása • A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével • A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba • Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba	
---	---	--

	• A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása • A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) • Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre • Kéz (kosárérintés, alkarérintés), láb (dekázás) és fej (történő pattintó érintések) alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)	
Tematikai egység: Küzdőfeladatok és -játékok		Óraszám: 18
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata • Küzdőjátékok	<u>Tanulási eredmények:</u> • A játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartsa; • A szabályjátékok közben törekedjen az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Tompítás, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, agresszivitás, önszabályozás. Ellenfél tisztelete, felelősségesések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás	<u>Fejlesztési követelmények:</u> • A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása • A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása • Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása • A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával • A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül	
---	---	--

	• Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben • A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása • Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával • Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával	
Tematikai egység: Mindennapos testnevelés, foglalkozások alternatív környezetben		Óraszám: 72
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> • <i>„ALBAs tägliche Sportstunde”</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. • A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás, görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás	• Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása • A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása • A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás) • Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal • A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 72 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> • <i>Tájékozódás a térben</i> • <i>Ritmus, tempó, dinamika</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> • A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése.	Ének zene: Ritmus, dallam, ütem, hangszer, élő zene Matematika: Alakzat, tér és forma, tájékozódás térben, időben

<u>Kulcsfogalmak :</u> Ritmus, tempó, dinamika, keringő, polka	• A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. • A zene és a tánc egységének érzékeltetése. • A tánc nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Keringő, aprózó-, oldalazó-, sasszépólka alaplépései. Oldalazópólka forgással párban. • <i>Táncok</i> A táncmotívumokhoz tartozó fogások ismerete. Oldalazópólka irányváltással, forgással. Aprózópólka helyben, forgással és haladással forgás nélkül. Sasszépólka párban, forgás nélkül. Keringő lépése egyedül, körben kézfogással, párban helyben, forgással, lassú haladással. 1. Schuster 2. Platsch-rai 3. Im Kronenwald 4. Patschpolka 5. Hans Daml' 6. Kreuzpolka 7. Hoppsa Schwabeliesl' 8. Zum tanzen da geht ein Mädel	
---	--	--

	9. szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. • <i>Tájékozódás térben</i> Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra. Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása. A tanult táncok által megkövetelt térformák megvalósítása. • <i>Ritmus, tempó, dinamika</i> Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérőzenére, a tanuló saját énekére vagy belső ritmusra	
--	---	--

5. -6. évfolyam

Éves óraszám: 340 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Játékok, versengések • Képességfejlesztés • Gimnasztika és prevenció • NETFIT felmérési rendszer	<u>Tanulási eredmények :</u> • Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). • Belső igénytől vezérelve rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartást elősegítő gyakorlatokat. • Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • Balesetvédelmi oktatás Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása	Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

	nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri.	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Futások, rajtok • Szökdelések, ugrások • Dobások • Játékok, versengések	<u>Tanulási eredmények:</u> • Érdeklődés az atlétika sportág iránt. A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan követ. • Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Futótechnikája eltérést mutat a vágta és tartós futás között. Magabiztosan alkalmazza a távolugrás és magasugrás valamint a kislabda-hajítás - számára megfelelő – technikákat Rajttechnikákat a játékok, a versengések közben készség szinten használja Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.	<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret:</i> állóképesség, erő, gyorsaság.

<u>Kulcsfogalmak:</u> Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, elrugaszkodó láb, hibás rajt, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, optimális sebesség, nekifutási távolság, kimért pálya, dobószektor, keresztlépés, kézi időmérés, elektromos időmérés.	Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • <i>Futások, rajtok</i> Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. (repülő és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban). Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből, 20 – 30 m távolságra, vágtafutások 60 – 100 m-re ismétléssel. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. • <i>Szökdelések, ugrások</i> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása. Ugróláb kiválasztása. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával. Hasmánt, átlépő és flopp felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről. Ismerkedés a hármas ugrás technikájával. • <i>Dobások</i> Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések, hajítások és vetések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel, könnyített helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabda-hajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés 3 kg-os (lányok)	
--	--	--

	és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Testnevelési játékok dobással kombinálva (pl. méta, vadászlabda, bombázó). • <i>Játékok, versengések</i> Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Helyből távolugró versenyek.	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok (fiúk)</i> • <i>Szekrényugrás</i>	<u>Tanulási eredmények :</u> A helyes testtartás kialakítása és koordinált mozgás fejlesztése a tornaelemek segítségével Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. A torna, RG, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai – művészeti tudatosságát és kifejező képességét. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • <i>Talajgyakorlatok</i>	Matematika: Sebesség, hatás-ellenhatás, erő

Kulcsfogalmak:

Tornászpos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, függeszkezés, támlázás, érintőjárás, hármás-lépés, zsugor lefüggés, fellendülés, ellendülés zsugor-kanyarlati átuqrás, guggoló átuqrás.

Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Kézen átfordulás oldalra, híd, spárga. Állások támasz helyzetben (tarkóállás, fejállás, mérlegállás). Kézállás kísérletek bordásfalnál. Fellendülés kézállásba, megtartása 1-2 mp. Repülő gurulóátfordulás, híd, spárga kísérletek tökéletesítése. Összefüggő talajgyakorlat összefüggő elemekkel. (Lányok): RG (ritmikus gimnasztika) mozgásanyagával (járások, futások, ugrások, ritmizált járások és futások) kombinált talajgyakorlatok Ügyességfejlésztés egy-két egyszerű mozgást tartalmazó feladattal szereken vagy szerekekkel, egyéni adottságokhoz igazodva, differenciáltan. Kúszás, mászás, egyensúly gyakorlatok

- *Gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):* egyensúly gyakorlatok különböző kartartásokkal. Járás előre- hátra negyed fordulatokkal. Mérlegállás. Támadóállás, védőállás. Fordulatok állásban, guggolásban, tarkóállási kísérletek segítségével. Leugrás függőleges repüléssel. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok. Vízszintes és ferde padon talajra rajzolt vonalon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason- és hanyattfekvésben. (érintő magas gyűrűn)

- *Gyűrűgyakorlatok*
Hajlított karú függés. zsugorlefűggés, lefüggés. Lendületek előre-hátra, függésben lendület hátra, homorított leugrás.

- *Szekrényugrás*
A korábban elsajátított ugrások továbbfejlésztése, az első és a második ív növelése. Hosszába állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Zsugor-kanyarlati átuqrás, húszár ugrás, guggoló átuqrás. Függőleges repülés.

	„Kismacska” ugrás. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással.	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 70 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i>	<u>Tanulási eredmények :</u> A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Célszerűen és hatékonyan alkalmazza az együttműködést. Folyamatosan és jól koordináltan végzi a választott sportjátékot. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. <u>Fejlesztési követelmények :</u> Két választott sportjáték alapvető sportág specifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett. • <i>Kosárlabdázás</i>	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, alkarérintés, nyitás, kétszer indulás, lépés hiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, büntetődobás, büntetőrúgás, játérendszer, egyéni és csapat taktika, alapfelállás, gyorsindulás.	<i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet, megindulás, megállás, támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irány változtatásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések készség szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Alapállás. Cselezés meginduláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel, majd ütem tartással, a rövid – és hosszú indulás, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzés játékokon. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel, egy – két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása. Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó. <i>Játékok, versengések:</i> Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjának ismerete, törekvés a szabályok betartására. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése. A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, fair play alkalmazása.	
---	---	--

	• <i>Röplabdázás</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához, érkező labdához helyezkedés. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával). A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel. <i>Játékok, versengések</i> A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban. Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, a feladás elsajátítására törekvés, a három érintéses játék könnyített feltételekkel. 6 – 6 elleni játék alapfelállításának ismerete. Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása. A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében. • <i>Labdarúgás</i> <i>Labdás technikai gyakorlatok</i> Labdahúzogató, görgetés, haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban <i>Játékok, versengések</i>	
--	---	--

	Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 40 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> Küzdőjátékok <u>Kulcsfogalmak:</u> Dzsúdó, önvédelmi technika, lefogás, rézsútleszorítás, csuklófeszítés, tatami, birkózófogás, tompítás, egyensúlybontás.	<u>Tanulási eredmények:</u> Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az önvédelem szerepének tudatosítása. A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket. A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat. A különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <u>Fejlesztési követelmények:</u> Küzdőjátékok Húzások-tolások párokban (húzd át a határon; toldd át a határon; kéz-, lábívás) és csoportban (kötélhúzás, ki a legény a csárdában) játékosan.	<u>Etika:</u> sportszerűség,

	Küzdőjátékokban a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése. A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása. Az esés technikák vezető műveleteinek, baleset megelőzést szolgáló legfontosabb mozzanatainak elméleti tudatosítása. Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása. A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel.	
Tematikai egység: Testnevelési és népi játékok		Óraszám: 32 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Testnevelési játékok:</i> • <i>Három testrész</i> • <i>Alakzatfutások</i> • <i>Babzsákos fogyasztós</i> • <i>Utolsó előre fuss!</i> • <i>Lepedőlabda</i> • <i>Frizbi</i> • <i>Méta</i> • <i>Bocsa</i> • <i>Jóga</i> • <i>Tájfutás</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> A testnevelési és sportjátékok közben célszerű és hatékony játék – és együttműködési készséggel rendelkeznek. A játék tudatos cselekvés, amelyben az egész személyiség részt vesz, melyet gondolkodás (például: emlékezés, analízis, szintézis). A tanult testnevelési, népi játékok és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.	<i>Biológia:</i> Testtudat, térérzék, <i>Matematika:</i> Logikai gondolkodás, számolás

<u>Kulcsfogalmak:</u> Pozíciós játék, alakzat építés, terület védekezés,	<u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Testnevelési játékok:</i> Játékok fejlesztik az értelmi (kognitív), érzelmi és szociális (affektív) képességeiket. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokba, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénsyszer bekapcsolásával.	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> A német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás fejlesztése. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Néhány gyermektánc, kiolvasó, kapuzós játék ismerete. Különböző lépésformák (lépés, szökdelés, galopp, sasszé) differenciált végrehajtása egyedül. • <i>Táncok</i> Keringő lépése egyedül, körben kézfogással majd párban forgással. Galopp párban forgással.	

<u>Kulcsfogalmak:</u> Keringő lépés, galopp, polka.	Polka egyedül oldalirányban, menetirányban majd párosan forgással. 1. Tun wir den Kopf z'somm 2. Hammerschmiedsgsell 3. Wenns Kirmes ist 4. Hoppsa Schwabenliesl 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák		Óraszám: 32 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Alternatív sportjátékok: Botcha, frizbi, petanq, tollaslabdázás, • Szabadidős sporttevékenységek - Hócsaták - Szánkózás - Síelés - Lovaglás - Streetball - Wakeboard - Kerékpározás	<u>Tanulási eredmények:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat. Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (Síelés, szánkózás, korcsolyázás, kajakozás, vízi sportok, túrázás) Szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése. A tanulók ismerjék meg a szabadidős sportok alapjait, szabályait. A sportágak iránti érdeklődés felkeltése. Tollaslabdázás, asztalitenisz, túrázás, korcsolyázás, tájékozódási futás, téli sportok, kerékpározás strandröplabda, görkorcsolyázás, gördeszkázás.	

<u>Kulcsfogalmak:</u> görhoki, nordic walking, túrakenő, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor	Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása sportok és szabadidős tevékenységek: Síelés, korcsolyázás, szánkózás, hó-csaták. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen vészhelyzetek célszerű hárítására. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem arra felhívja társai figyelmét is. <u>Fejlesztési követelmények:</u> Az alternatív környezetben űzhető sportág specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segédlettel, a gyakorlatok önálló végrehajtása.	
--	---	--

7. – 8. évfolyam

Éves óraszám: 340 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • NETFIT- Nemzeti fittségi teszt	<u>Tanulási eredmények :</u> Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. A rendgyakorlatok pontos és egyöntetű végrehajtása. Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. A bemelegítést, a sokoldalú előkészítést és a testtartási rendellenességek megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése, ezek hatásának növelését eredményező megoldások (formák) ismerete. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • Balesetvédelmi oktatás Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.	<i>Természetismeret: testünk, életműködéseink.</i>

<u>Kulcsfogalmak:</u> Egészségtudatos magatartás, autogén tréning, oszlop-sor- menet gyakorlatok, bemutatattás, sor,- kör,- szétszórt alakzat	• <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> A foglalkoztatási formák módosításához szükséges alakzatváltoztatások (sorakozó, fejlődések, szakadozások, foglalkoztatási forma módosítása utasításra). Egyszerű ellenvonulások (fejlődések és szakadozások ellenvonulásban) járásban és futásban. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása. 2-4-8 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kézi-szer- és egyszerű szergyakorlatok, amelyek egyidejűleg két alapformát is tartalmazhatnak (hajlításban, döntésben fordítás, fordításban döntés stb.). Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok. Játékos előkészítő gyakorlatok. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittsége vonatkozik. A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. A testtömegindexet (BMI) és a testzsír százalékot is meghatározzuk. A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri.	
--	---	--

Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Futások, rajtok • Szökdelések, ugrások • Dobások <u>Kulcsfogalmak:</u> Magasugrás guruló technikával, flopp technika, hasmánt technika, résztáv, pihenő idő, hármas-ötös lépésritmus koordináció, támaszhelyzet, dobókör, kilökés, ferde hajítás,	<u>Tanulási eredmények:</u> A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és alkalmazása. A vágta-, és tartós futás technikájának csiszolása. Ugrásoknál az optimális nekifutás kialakítása. Hajításnál, lökésnél az optimális lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 60 100 m-es távon. Fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig. Futás feladatokkal, különböző irányokba és kombinációkba, variációkban, egyenes vonalban, ívekben és irányváltoztatással, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. • Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások, akadályok felett egy és páros lábon.	<i>Biológia-egészségtan:</i> állóképesség, erő, gyorsaság.

	ugróiskolai feladatok: indián szökdelés, sasszé. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flopp technikával. • <i>Dobások</i> Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, könnyített és nehezített szerekkel, rögzített helyzetből, lendületből. célba is. Kislabda-hajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból, 5-7 lépése dobóritmussal, keresztlépéssel célra és távolságra. Kislabda-hajítás célba. Súlylökés helyből ügyesebb kézzel, szemből, oldalról 3-4kg-os súlygolyóval.	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok)</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok (fiúk)</i> • <i>Szekrényugrás</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Segítségadással képes egy- egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • <i>Talajgyakorlatok:</i> Gurulóátfordulás előre, hátra, sorozatban is, valamint két gurulóátfordulás között felugrás fél- és egész fordulattal. Repülő gurulóátfordulás sérülést nem okozó tárgyon át	<i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.

<u>Kulcsfogalmak:</u> RG, hintajárás, keringőlépés, érintőjárás, hármas lépés, futólagos kézállás, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport.	(összetekert szőnyeg, szőnyeggel letakart zsámoly) és fekvő, térdelő társan át. Fejállás. Kézállás. Kézen átfordulás oldalra. Egyszerű összefüggő talajgyakorlat. Összefüggő 3-4 elemből álló talajgyakorlat összekötő elemekkel. • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> Helyváltoztatások, ereszkedés guggoló támaszba és felállás. Mellső mérlegállás, egész- fél fordulatok. függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatsor. • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> Két kötélen lendület előre-hátra, lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, lendület hátra és homorított leugrás. 3-4 elemből álló összefüggő gyakorlat. • <i>Szekrényugrás:</i> Felguggolás, terpeszleugrás 4 részes szekrényen hosszában. Terpesz- és guggoló átugrás keresztben álló 3-4 részes szekrényen. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással.	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 70 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Kosárlabdázás	<u>Tanulási eredmények :</u>	

• <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i>	A testnevelési és sportjátékok közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat. A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Két választott sportjáték alapvető sportágpecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (korosztálynak megfelelő méretű labdával). Labdavezetés: a mély és magas labdavezetés egyszerű formában, labdavezetés fél-aktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés, egyszerűbb irányváltoztatási módok. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócel, indulócel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás	
---	--	--

	labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játék adogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék. • <i>Röplabdázás</i> <i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. <i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. <i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.	
--	--	--

<u>Kulcsfogalmak:</u> Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, védőtávolság, fél-aktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bevetődés, átadócsel, rúgócsel.	<i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. <i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából. <i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete. • <i>Labdarúgás</i> <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltén növekvő távolságra, irányváloztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolása. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváloztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel	
--	--	--

	megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan. <i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védekezés, kidobás. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék A terület védekezés alkalmazása a játékban.	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 40 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> Önvédelmi játékok, fogások	<u>Tanulási eredmények :</u> Segítség kérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.	<i>Történelem:</i> harcművészetek

<u>Kulcsfogalmak:</u> Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, társ felemelése, egyenes rúgás, köríves rúgás.	<u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Küzdőjátékok</i> A fenyegetettségi szituációkra, menekülésre vonatkozó ismeretek. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombinációi. A tanulók tanulják meg felbecsülni saját és társaik erejét. A tradicionális magyar küzdősportok történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének ismerete.	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák		Óraszám: 32 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Szabadidős sporttevékenységek Asztaliteniszezés Tollaslabdázás Számháború • Asztalitenisz, tollaslabdázás	<u>Tanulási eredmények:</u> Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. Erdei tornapályák, szabadtéri kondi park tudatos használata	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, <i>Matematika:</i> Fejben számolás, idő észlelése

<u>Kulcsfogalmak:</u> Felütés, fonák, tenyeres ütés, adogatás, strandkézilabda, strandröplabda, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség.	<u>Fejlesztési követelmények :</u> • <i>Asztalitenisz, tollaslabdázás</i> Az asztalitenisz, tollaslabdázás játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> -A német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete • <i>Táncok</i> Keringő lépése párban forgással. Galopp párban forgással. Polka egyedül menetirányban majd párosan forgással. 1. Hoffärtiger 2. Kreuzpolka	<i>Ének-zene: ritmus és tempó.</i>

<u>Kulcsfogalmak:</u> Galopp, keringő párban.	3. Rediwa 4. Schuster 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában	
Tematikai egység: Testnevelési és népi játékok		Óraszám: 34 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok megvalósító fogójátékok gyakorlása. <u>Kulcsfogalmak:</u> játékstratégia, szabálykövető magatartás, üres helyre helyezkedés	<u>Tanulási eredmények:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat. A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket. <u>Fejlesztési követelmények:</u> A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása. A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat	

9. – 10. évfolyam

Éves óraszám: 340 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • Bemelegítés • Edzés, terhelés • NETFIT-Nemzeti Fittségi teszt	<u>Tanulási eredmények :</u> A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • Balesetvédelmi oktatás Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.	<i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése,

<u>Kulcsfogalmak:</u> testtömeg index, fittség, testkép	• <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i> 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. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. • <i>Edzés, terhelés</i> Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik. A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomtesztel, törzsemeléssel, ütemezett	
--	--	--

	fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri.	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Futások, rajtok, terep- futások • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek	<u>Tanulási eredmények :</u> - Az emberi teljesítőképeség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • Futások, rajtok Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintsámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaskodó lábmozgásának ismerete.	<i>Matematika:</i> logika, szögmérés

	A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. <i>Játékok és versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. • <i>Ugrások</i> Az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. • <i>Dobások</i> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. <i>A sportági technika gyakorlása</i>	
--	--	--

<u>Kulcsfogalmak:</u> Bemelegítési modellek, kocogás, futás.	Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. • <i>Játékok és versenyek</i> Kislabda-hajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek.	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 46 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Talajgyakorlatok • „Just Dance” • Gúlaépítés • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok) • Szekrényugrás • Gyűrű-gyakorlatok (fiúk)	<u>Tanulási eredmények :</u> Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy torna-szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • Talajgyakorlatok Összefüggő gyakorlatok, zenére, koreografált gyakorlatok csoportosan vagy egyénileg. • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok): Járás előre, oldalt, hátra. Különböző testhelyzetek: állások, térdelés, guggolás, fekvőtámasz, fekvések stb. Átmenetek	<i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.

<u>Kulcsfogalmak:</u> Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	egyik testhelyzetből a másikba. Felugrás mellső oldalállásból egy láb átlendítésével és 90 fokos fordulattal lovagló ülésbe. Leugrás: függőleges repülés. Összefüggő gyakorlatok. • <i>Szekerényugrás</i> Fiúk: hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés, terpeszátlugrás. Lányok: széltében (3-4 rész) guggoló átlugrás, hosszában gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés. • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 64 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i>	<u>Tanulási eredmények :</u> Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Technikai elemek</i> Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. <i>Taktikai elemek</i>	<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye

<u>Kulcsfogalmak:</u> Játékrendszer, taktika, támadási rend, önszerveződés.	Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal. A mélységlátást, a labdához való igazodást, elősegítő gyakorlatsorok, társról dobott vagy falra feljátszott labdával. • <i>Röplabdázás</i> <i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i> A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i> 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). • <i>Labdarúgás</i> Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura. <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i> Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.	
--	--	--

Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 42 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem	<u>Tanulási eredmények:</u> Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. <u>Fejlesztési követelmények:</u> Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. • <i>Grundbirkózás</i> A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása.	<i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret,
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 38 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Asztalitenisz, Tollaslabdázás • <i>Testnevelési játékok:</i> Bocsa	<u>Tanulási eredmények:</u> A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás,

MÉTA variációk Kötélhajtás Kidobó variációk <u>Kulcsfogalmak:</u> Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség.	<u>Fejlesztési követelmények:</u> • Szabadidős sporttevékenységek 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.	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 34 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Elsajátítandó lépések • Táncok	<u>Tanulási eredmények :</u> Német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására. <u>Fejlesztési követelmények :</u> • Elsajátítandó lépések Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete • Táncok Keringő lépése párban forgással a kör ívéen. Marsch lépése egyedül, illetve kézfogással körben. Párosforgó körben. Mazurka lépése párban.	

<u>Kulcsfogalmak :</u> Galopp, keringő párban.	1. Hajósi táncok 2. Hulaner 3. Patschtanz 4. Hans Daml 5. Graziana 6. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában	
Tematikai egység: Testnevelés és népi játékok		Óraszám: 34 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok	<u>Tanulási eredmények:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.	

11. – 12. évfolyam

Éves óraszám: 310 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció		Óraszám: 32 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • Bemelegítés • Edzés, terhelés • NETFIT-Nemzeti Fittségi Teszt	<u>Tanulási eredmények:</u> Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • Balesetvédelmi oktatás Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása.	<i>Fizika: egyszerű gépek, erő, munka.</i>

<u>Kulcsfogalmak:</u> Relaxáció, nyugalmi pulzus, munka pulzus, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, kézi-szer gyakorlatok.	• <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. • <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i> 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. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kézi-szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. • <i>Edzés, terhelés</i> A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése	
--	--	--

	• <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittsége vonatkozik. • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomtesztel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri.	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 44 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> • Futások, rajtok, terep-futás • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek	<u>Tanulási eredmények :</u> Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. Az önismeret fejlesztése az atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is nyomon követ. Képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikát az ilyen jellegű játékok, versengések, versenyek közben, az	<i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés. <i>Fizika:</i> Hatás-ellenhatás, kidobási szög, időérzék <i>Történelem:</i> Olimpiák története

<u>Kulcsfogalmak:</u> Kirepülési szög, gerelyhajítás, ívképzés, hajítás, vetés, lökés, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika.	eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni. <u>Fejlesztési követelmények :</u> Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel. Az atlétikai sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése. • <i>Futások, rajtok</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Résztávok futása, 100-150 m pihenőkkel való ismételt lefutása. Futások terepen, akadály pályákon, 8 – 12 percig egyenletes tempóban. Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitáshozonában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása. • <i>Ugrások</i> Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társ megfigyelés segítségével. Magasugrás: a választott technikával. A választott ugrástechnikában a felugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással. Magasugróversenyek Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. A kar- és láblendítés fokozottabb	
---	---	--

	összekapcsolása az elugrással. Távolugróversenyek szivacszzönyegre. • <i>Dobások</i> Gerelyhajítás: néhány lépésből. Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása. Súlylökő versenyek	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások		Óraszám: 44 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gúlaépítés</i> • <i>„ Just Dance”</i> • <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> • <i>Szekrényugrás</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok. Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani zenére, csoportosan. <u>Fejlesztési követelmények :</u> Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan. A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak differenciált gyakorlása. A tornaszerek választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással. • <i>Talajgyakorlatok</i> Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba, kézen-átfordulás oldalra, mindkét irányban, híd, mérlegállás, spárga kísérletek, fejen átfordulás.	<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok. <i>Biológia:</i> Izmok, antagonist izmok, egyensúly

<u>Kulcsfogalmak:</u> Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, billenés.	Összefüggő gyakorlat kreatív elemekkel, az RG szereit felhasználva, csoportosan, zenére. • <i>Gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> Felugrás oldal-guggoló támaszba. Keringő járás. Felugrással lábtartás csere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések, tarkóállási kísérletek, gurulóátfordulás előre tanári segítségadással.. Összefüggő gyakorlat. • <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galopp szökdelések. Szökkenő hármas lépés. Keringőlépés hátrafelé. 180-360 fokos fordulatok. Egyszerű elemek végrehajtása karikával és labdával. • <i>Szekrényugrás</i> Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Fiúk: hosszában (5 rész) felguggolás, fejen átfordulás. Lányok: széltében (4 rész) guggoló átugrás, hosszában (4 rész) felguggolás, fejen átfordulás. • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> Húzódás-tolódás támaszba. A 9–10. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat.	
--	--	--

Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 60 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i>	<u>Tanulási eredmények:</u> Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. <u>Fejlesztési követelmények:</u> Két választott sportjáték alapvető sportág specifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. • <i>Röplabdázás</i>	<i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

<u>Kulcsfogalmak:</u> Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, eséstompítás, ejtés. Átadócsel, rúgócsel.	A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét. <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése. „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. • <i>Labdarúgás</i> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>	
--	--	--

	A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 40 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> • <i>Dzsúdó</i> <u>Kulcsfogalmak:</u> Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés.	<u>Tanulási eredmények:</u> A különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <u>Fejlesztési követelmények:</u> Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése. • <i>Küzdőjátékok</i> A küzdekkel előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. • <i>Grundbirkózás</i> Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i>

	• <i>Dzsúdó</i> A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Kondizás Ugrókötelezés Ülő röplabdázás Tollaslabdázás <u>Kulcsfogalmak:</u> Ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.	<u>Tanulási eredmények:</u> A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, TRX, erőgépek.	<i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás. <i>Fizika:</i> Erő, erőkar

Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 30 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete • Tánc a kortárs kulturális életben • Koreográfia megtanulása és bemutatása <u>Kulcsfogalmak:</u> Handwerkertänze: Schuster, Schmied Handwerkertänze: Hammerschmiedsgsell, Im Kronenwald	<u>Tanulási eredmények:</u> Ritmusérzék, térérzékelés, testtartás és mozgáskoordináció fejlesztése. A társas kapcsolatok iránti érzékre, mint együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére való ösztönzés. <u>Fejlesztési követelmények:</u> • Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete Közvetlenül a tanult táncok gyakorlásához kapcsolódva ismeretszerzés az adott táncok folklorisztikai/tánc történeti hátteréről (beszélgetés, vetítés, gyűjtőmunka). A táncfolklorisztikai/tánc történeti ismeretek tágabb történelmi, művelődés-, művészet-, irodalom-, dráma- és zenetörténeti összefüggésekben történő elhelyezése. • Tánc a kortárs kulturális életben Közösségi részvétel tánc házban/táncos rendezvényen. Egy-egy táncsal kapcsolatos televízió műsor közös értékelése, megbeszélése. • Koreográfia megtanulása és bemutatása A koreográfia megtanulása és bemutatása nem öncél, hanem a művészeti nevelés, képességfejlesztés egyik eszköze.	

	A koreográfia az osztály/csoport képességeihez igazodik, a bemutatás (társaknak, szülőknek, vendégeknek) sikerélményt jelent a tanuló számára.	
Tematikai egység: Testnevelési és népi játékok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Tanulási eredmények és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák:</u> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok <u>Kulcsfogalmak:</u> szabálykövető magatartás, játékalkotás, kreatív játék, szélességi és mélységi mozgás.	<u>Tanulási eredmények:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat. A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása. Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése. <u>Fejlesztési követelmények:</u> 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. Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban.	
--	---	--