9.N évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 35 óra**
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. Szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési és sportjátékokban. A sportjátékok technikai és taktikai készletében lévő tudásszintek kiegyenlítése. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportjátékok: **kosárlabdázás, röplabdázás** **Kosárlabdázás** *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: • Irányváltoztatás. • Cselezés induláskor és futás közben. *Labdás technikai gyakorlatok*: • Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). • Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. • Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. • Kosárra dobások: **fektetett dobás**. • Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. • Páros lefutás egy védővel. • Gyors indítás párokban. *Taktikai gyakorlatok*: • Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. • Labdavezető játékos védése. • Védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. *Játékelemek alkalmazása*:	*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

1:1 elleni játék, fél-aktív és aktív védővel; Létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. *Képességfejlesztés* Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként. *Játékok, versengések* A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.	
Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése* • **Alkarérintés.** • **Kosárérintés.** • **Alsó egyenes nyitás.** gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. Kosárérintés változatai: • Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. • Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú háló felett. *Taktikai gyakorlatok* • Támadási alapformák. • Helyezkedés támadásnál. • Az ütés és a sáncolás fedezése. *Képességfejlesztés* Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban.	*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből. *Játékok, versengések* *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A specifikus sportjáték-tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. Sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.	

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	„Fél-aktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, elleni játék, létszámfölényes helyzet, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, sportág-specifikus bemelegítés. Ütközések, résekre helyezkedés. Adogató, alsó egyenes nyitás, feladás, támadási alapformák.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	Gazdagabb technikai és taktikai spotjáték készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok**	**Órakeret 24 óra**
Előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus gimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Rendgyakorlatok** • Térbeli alakzatok kialakítása. • A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. • Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. **Gimnasztika** • Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. • Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). • Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is.	*Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye,az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. *Ének-zene:* ritmus és

• Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. • Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. • A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. **Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:** • Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. • Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. • Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. **Függésgyakorlatok:** • Mászás kötélen/rúdon. • Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. • Vándormászás.	tempó. *Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka..
Torna – iskolai sporttorna választott mozgásformái: • Talajtorna (lányoknak, fiúknak) • Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • Gerenda (lányoknak) • Korlát (fiúknak)	
Talajtorna (lányoknak, fiúknak) • Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. • Gurulóátfordulások sorozatban. • Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. • Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). • Mellső mérlegállás. • Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. • Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. • Összefüggő talajgyakorlat, bemutatása összekötő elemek felhasználásával.	
Szertorna-gyakorlatok A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.	
Korlát (fiúknak) • Terpeszülés. • Harántülés. • Nyújtott támasz. • Hajlított támasz. • Oldaltámaszok. • Lebegőtámasz.	

• Lebegő-felkartámasz, felkarfüggés. • Alaplendületek támaszban. • Terpeszpedzés. • Támlázás. • Szökkenés. • Vetődési leugrás.	
Gerenda (lányoknak): • Gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. • Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. • Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. • Mérlegállás. • Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.	
Szekrényugrás (lányoknak-fiúknak) Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): Guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): • Felguggolások – homorított ugrások. • Felguggolás, leterpesztés. • Gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással.	
Ritmikus gimnasztika (lányoknak) • Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. • Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). • A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. *Szabadgyakorlatok* *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* • Lábujjállások. • Terpeszállások. • Hajlított- és guggolóállások. • Lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások. • Lebegő- és mérlegállások. • Nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések. • Térdelések, térdelőmérlegek. • Fekvések. • Kéz és lábtámaszok. • Ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok). • Statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások. *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*	

• Testsúlyáthelyezések. • Járások, futások. • Szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése). • Egyensúlyhelyzetek. • Forgások. • Hullámok.	
Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak, fiúknak) *Lengetések:* • Oldalt lengetés. • Elől lengetés. • Fent lengetés. • „Fűnyíró”. • 8-as figura. *Kötéláthajtások*: • Egy, illetve páros lábon szökdeléssel. • Előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással. • Futás mindkét láb alatt történő áthajtással. • Helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. *Fordulatok:* • 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.	
Aerobik (lányoknak, fiúknak) • Alaplépések. • Lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával. • Komplett gyakorlatlánc (koreográfia).	
Képességfejlesztés • Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). • A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése. • A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. *Játékok, versengések* • Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. • Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. • A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző	

támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. • A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű mozgásokhoz tartozó szaknyelvi ismeretek. A sportág-specifikus és önálló bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobik alapmozgások kivitelében. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétikai jellegű feladatok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabda-hajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Futások, rajtok** • Álló- és térdelőrajt. • Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. • Repülő és 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. • Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. • Futóiskolai gyakorlatok. **Szökdelések, ugrások** • Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. • Sorozat el- és felugrások. • Helyből távolugrás. **Távolugrás** • Távolugrás **guggoló technikával**. • A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása. **Magasugrás** • Magasugrás **átlépő technikával**. • A nekifutás és a felugrás iskolázása. **Dobások** • Dobóiskolai gyakorlatok. **Kislabdahajítás** • **Kislabdahajítás** helyből, nekifutással **hármas lépésritmusból**. • Kislabdahajítás célba. • Kislabdahajítás távolságra.	*Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok. *Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. *Informatika:* táblázatok, grafikonok. *Földrajz:* térképismeret.

Képességfejlesztés • Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. • A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. • Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. • A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött-labda dobásokkal. *Játékok, versengések* • Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. • Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. • Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. • A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. • Levezetés, a szervezet lecsillapítása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Távolugrás guggoló technikával, magasugrás átlépő technikával, hármas lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

évfolyam végén	Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív környezetben űzhető sportok**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. A rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. Választott sportági mozgások: • Kézilabda (lányoknak-fiúknak) • Floorball (lányoknak-fiúknak) • Labdarúgás (fiúknak) • Asztalitenisz (lányoknak-fiúknak) • Tollaslabda (lányoknak-fiúknak) • Méta (lányoknak)	*Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. *Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kézilabdázás (lányoknak, fiúknak) *Labda nélküli technikai gyakorlatok* • Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. • Lábmunka csiszolása. • Indulócselek. • Résekre helyezkedés. • Esések-tompítások. *Labdás technikai gyakorlatok* • *L*abdavezetés irány- és ritmus-változtatásokkal. • Önszöktetés. • Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. • Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások. • Kapura lövések felugrásból.	

Kapusmunka • Helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. • Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. • Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése. *Taktika* • Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. • Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. • Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; játék. • Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. • Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. • Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. • Ötletjáték. • Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.	
Labdarúgás (fiúk) *Labdás technikai gyakorlatok* • *L*abdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. • Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. • Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. • Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. • Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. • Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból. • Dekázás csak lábbal, csak fejjel. • Fejelés: előre, oldalra. • Cselezés: testcsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. • Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés. • Helyezkedés a támadó és a kapu közé. *Taktikai gyakorlatok* • Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. • „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. • Helyezkedés. • Emberfogás poszt szerint. • Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben.	
Floorball *Technikai gyakorlatok* • Ütő fogás, ütések egy és két kézzel. • Átadások laposan helyben és mozgás közben. • Passzolás palánkról. • Átadások (passzolások), átvételek egy és két kézzel. • Levegőből, palánkról érkező labda átvétele.	

• Átadások mozgásból. • Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elütése. *Kapusmunka* • Guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás. • Helyezkedés. • Kézzel-, lábbal védés. *Taktikai gyakorlatok* • Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. • Helyezkedés. • Átadások palánk használatával. • Emberfogás poszt szerint. • Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.	
Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Előkészítés:* Az asztalitenisz játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire. *Technikai elemek* • Bevezetés az asztaliteniszezés technikájába. • Egyes alaptechnikai elemek fogalma, fajtái. • Ütő fogás˙(európai, japán, kínai). • Alapállás a játék stílusa alapján (védekező, támadó). *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen.	
Tollaslabda (teremben és szabadban felállított háló felett is gyakorolható) *Előkészítés:* A játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. *Technikai elemek* • Ütőfogás (alap, univerzális, tenyeres fogás) • Fonák fogás és hálózó fogás • Lábmunka helyes kialakítása • Ütés fajták technikájának gyakorlása *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen.	
Méta *Előkészítés:* Futógyakorlatok, rövidtávú (10-15 m), gyors tempójú futások variációja. Labdaátadások, 10-15 méterről pontos átadások, elkapások. Ütőképességet és erőt fejlesztő célirányos erősítő gyakorlatok.	

Technika gyakorlása • A különböző ívű labdaelütések gyakorlása. • Egyénhez igazodó labdaindítások gyakorlása. *Taktika gyakorlása* • Helyezkedés, helyzetfelismerés a labdáért való mozgáshoz. • A csapattagok összedolgozása az eredményes játék érdekében. • A sportmozgás sokoldalú, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. • Szabályok elsajátítása, alkalmazása, betartása. *Játékok, versengések* • Játék két csapatban, egyszerű szabályok alkalmazásával.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A sportágak kellékei, játék- és versenyszabályai. A mozgások helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros lefutás, 1:1, 2:1, 4:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. támadási alapformák, 1:1, 2:2 elleni játék, ütközések, átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportág-specifikus bemelegítés, deviancia, fonák ütés, tenyeres ütés, adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	A rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok**	**Órakeret 15 óra**
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások **Grundbirkózás** • Emelések és védésük. • Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). • Grundbirkózás szabályai • Küzdelmek azonos súlyú partnerekkel. *Képességfejlesztés* • Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. • Természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok). *Játékok, versengések* • Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. • Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. • Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. • Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra, prevenció**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer kialakítása. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Bemelegítés** Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések tudatosítása. **Edzés, terhelés.** Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésmunkában. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. **Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:** Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. **A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását** szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett. **Motoros tesztek** – központi előírás szerint.	*Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megismerése. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. Az izomegyensúly fogalma. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Köredzés, intenzitás, ismétlésszám, biomechanikailag helyes testtartás, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Magyarországi német néptáncok**	**Órakeret 36 óra**
Előzetes tudás	Az alaplépések lépésgyakorlatok, haladások összehangolása a zenével. Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korábbi évfolyamokon elsajátított különböző tartalmi és formai megoldások ismeretek kiegyenlítése. Az iskolai táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A mozgás jelenléte a tevékenységformák között az emberi test elhelyezését jelenti, a tér, az idő és a forma koordinátái között. Az elmozdulás alapélményét közvetítő különböző tánc és mozgástípusok a mozgó embert az őt körülvevő térrel való viszonyában határozzák meg, s a kapcsolatot közöttük kiindulópontnak tekintik. A mozgásban lévő test „pontról pontra” hódítja meg a teret, mintha berajzolná, s egyszerre több helyen is láttatni akarná magát. A mozgás, az elmozdulás élménye „nézőben” és „alkotóban” egyaránt az öröm sajátos hangulatát váltja ki, amelyet leginkább a szabadság érzetével azonosíthatunk. **Alapvető feladatok:** *Kötelező gyakorlatok elsajátítása:* • Bemelegítő gyakorlatok (lábfej, boka, térd, derék gyakorlatai, hajlások) • Ritmikai gyakorlatok: Hangjegyérték-gyakorlatok Ütemgyakorlatok. Ritmusgyakorlatok Tempógyakorlatok • Technikai gyakorlatok: Forgások. Lépőforgó. Harang kombinációk. Rida. Sasszé. Sarkazó lépések. Sotték. Ugrós lépések. Mars és Polka tánctípusok aprólékos gyakorlása. • Hagyományos énekek, játékok, viselet *Önálló tematikus mozgásoktatás egyéb formái, egyedi*	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Nép és honismeret:* Különböző tájegységek viseletei, dalai, népi játékai.

mozgásgyakorlatok elsajátítása: • A lépés típusok fiú és lány motívumai minden irányban. • Az aktuális koreográfiát alkotó lépések begyakorlása *A képesség és személyiségfejlesztés területei:* • Empátia és fantázia. • Gesztus és mozgásharmónia. • Verbális és nonverbális kommunikáció. • Ön és társismeret. • Énkép és önértékelés. • Fegyelem és kooperáció. • Problémamegoldás. • Kreativitás és improvizáció. • Játékos, táncos mozgások tanítása, gyakoroltatása, megszilárdítása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A nemzetiségi néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatainak megtanulása, gyakorlása, bemutatása. A nemeknek megfelelő mozgás dinamikájának és esztétikájának ismerete. A néptánccal összefüggő alapvető szakkifejezések és vezényszavak ismerete. Ismeretek a néptáncról. A feldolgozásra kerülő mozgásformák (Mars, Polka)technikai ismerete. A tánc, mint nemtől, életkortól és edzettségi állopottól független fizikai rekreációs lehetőség. A német nemzetiségi néptánc nemzetközi sikerei és kiemelkedő egyéniségei.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Forgások, lépőforgó, rida, sotték, ugrós lépések, sarkazó lépések, harang kombinációk, mars, polka, ritmusgyakorlatok, empátia, gesztus, mozgásharmónia, verbális és nonverbális kommunikáció, ön és társismeret, énkép és önértékelés, kooperáció, kreativitás és improvizáció.
A fejlesztés várt eredményei a 9. N évfolyam végén	Magyarországi német néptáncok A nemzetiségi tánctípusok jellemző lépéseinek ismerete. Mars és Polka tánctípusok motívumainak összekapcsolása motívumfüzérekké. Koreográfia betanulása és előadása színpadi környezetben. A tánc során a páros viszony, a női illetve férfi szerep jellegzetességeinek megjelenítése.

9. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 35 óra**
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszituációkban, játékfeladatokban szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportjátékok: **kosárlabdázás, röplabdázás** A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok* A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása. A sportjáték előkészítése, gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra tanári irányítással.* A bemelegítési modell ismételt gyakorlása. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A kosárlabda és röplabda labdajátékok technikai és taktikai elemeinek	*Matematika:* logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.	
Kosárlabdázás *Technikai elemek* • A 9. N évfolyamon tanult technikai elemek gyakoroltatása fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal. • Labdavezetés fél-aktív-, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. • Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. • **Fektetett dobás labdavezetésből.** • Közép távoli dobás helyből. • Bejátszás befutó társnak. *Taktikai elemek* • Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. • Emberfogás, területvédekezés. • A mozgó rendszerű és ötletjáték_összekapcsolása támadásban és védekezés az adott támadó rendszerek ellen. • A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás). • Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során. • Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszerűsített szabályokkal.	
Röplabda *Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal* **Felső egyenes nyitás:** • A mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban háló felett. • A nyitás végrehajtása különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól. **Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás:** • A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok: • Társtól dobott labdával. • Falra feljátszott labdával. Érintő labdatovábbítások: • Mozdulatlan céltárgyra vagy társhoz. • Mozgó céltárgyra vagy társhoz. *Támadás és védekezés alapvető megoldásai* • 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül védekező feladatok,	

biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). • Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása. • Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során. • Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. *Játék egyszerűsített szabályokkal.* • Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. • Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. • Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, ismerete. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) működtetése. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	A röplabdázás és a kosárlabdázás technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete. A szabályok sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák**	**Órakeret 24 óra**
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. **Gimnasztika** *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok* • Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. • Rendgyakorlatok zene nélkül. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok* • 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. • 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 különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok* • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. • Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika	*Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye,az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. **Mászások:** differenciált követelménnyel, a 9. N osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Torna – iskolai sporttorna: • Talajtorna (lányoknak, fiúknak) • Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • Gerenda (lányoknak) • Korlát (fiúknak)	
Talajtorna (lányoknak, fiúknak) *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* • A 9. N évfolyamon elsajátított gyakorlatelemek elemkapcsolatai, minőségileg magasabb szintű végrehajtása. • Spárgák. • Hidak. *Mozgásos gyakorlatelemek végzése* • A 9. N évfolyamon elsajátított gyakorlatelemek elemkapcsolatai, minőségileg magasabb szintű végrehajtása. • Tarkóbillenés. • Vetődések. • Átguggolások. • Átterpesztések. • Lábkörzések. • Dőlések. • Felállások. A tartásos és mozgásos gyakorlatelemek végrehajtása az alapformában egységesen, a variációkban differenciáltan történjen. • Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) kidolgozása. • Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. • A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.	
Szertorna A meghatározott szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással, tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.	

Korlát (fiúknak) • Alaplendületek támaszban. • Beterpesztések. • Gurulás előre támaszba. • Fellendülés előre terpeszülésbe. • Felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba. • Kanyarlati leugrás.	
Gerenda (lányoknak) • Állások. • Térdelések. • Ülések. • Fekvések. • Térdelőtámaszok. • Mérlegek. • Guggolótámaszok. • Fekvőtámaszok. • Hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba. • Fordulatok állásban, guggolásban. • Felugrás egy láb átlendítéssel. • Homorított leugrás.	
Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. A 9. N osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. • Felguggolások – homorított ugrások. • Bukfencek. • Guggoló átugrások. • Terpeszátugrások.	
Ritmikus gimnasztika (lányoknak) • Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. • Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). • A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. **Szabadgyakorlatok** *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* • A 9. N évfolyamon elsajátított gyakorlatelemek elemkapcsolatai, minőségileg magasabb szintű végrehajtása. *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*	

• A 9. N évfolyamon elsajátított gyakorlatelemek elemkapcsolatai, minőségileg magasabb szintű végrehajtása. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.	
Aerobik (lányoknak, fiúknak) • A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. • Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. • A 9. N osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. • Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása. A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása. Esztétikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, összeállítása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétika jellegű feladatok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajítás beszökkenéssel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt. **Futások, rajtok** *A képességfejlesztés gyakorlatai* • A 9. N osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. • Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. • Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. • Tartós és résztávos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. *A sportági technika gyakorlása* • Futások 30-60 m-en. • A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid sprintszámokban. • A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. *Játékok és versenyek* • Rajtversenyek, sprintversenyek. • Fogójátékok. • Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors futással, egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. **Ugrások, szökdelések** *A képességfejlesztés gyakorlatai* • A 9. N osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban. • Egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. *A sportági technika gyakorlása* • Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának	*Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok. *Biológia-egészségtan:* aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság. *Földrajz:* térképismeret. *Ének-zene:* ritmusok. *Informatika:* táblázatok, grafikonok.

összehangolása. **Távolugrás** • A **guggoló** távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. • Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. **Magasugrás** • Az **guruló** technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. • Mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül. *Játékok és versenyek* • Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) • Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. • Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. **Dobások** *A képességfejlesztés gyakorlatai* • Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. • Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. ***Kislabdahajítás** technika gyakorlása* • Célba és távolságra dobások hajító mozdulattal • Hajítás nekifutással, ötlépéses dobóritmusban. • A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. • Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében. *Játékok és versenyek* • Kislabdahajító versenyek helyből és lendületszerzéssel. • Célbadobó versenyek. • Dobóiskolai versengések.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, dinamizmus.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére. Önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportági mozgások: • Kézilabda (lányoknak-fiúknak) • Labdarúgás (fiúknak) • Floorball (lányoknak-fiúknak) • Asztalitenisz (lányoknak-fiúknak) • Tollaslabda (lányoknak-fiúknak) • Méta (lányoknak)	*Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kézilabdázás *Technikai elemek* végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal* *Labda nélkül*: • Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. • Ütközések. • A kapus mozgástechnikája. *Labdával*: • Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. • Kapura lövések cselezés után.	

• Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. • Ejtés. *Kapusmunka* • Helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. • Feladatok szabaddobás, 7 méteres esetén. • Védés kézzel, lábbal. *Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel* *Támadó taktika:* • Zárás, leválás alkalmazása. • Támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. • A test-test elleni játék a támadásban. *Védekező taktika:* • Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. • Ütközés talajon és levegőben. • A test-test elleni játék a védelemben.	
Labdarúgás *Labdás technikai gyakorlatok:* • Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. • Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. • Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. • Átadások laposan mozgás közben. • Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. • Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. • Dekázás: haladással, irányváltoztatással. • Fejelés: 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. *Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal* • A labdás koordináció minőségi fejlesztése. • Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. • Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. • Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. • Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben.	

• Fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura. *Taktikai gyakorlatok*: • Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. • Váltás védelemben. • A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék. *Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével* • Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. • Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.	
Floorball *Labdás technikai gyakorlatok:* • Labdavezetés külső és belső ütőfelülettel, különböző alakzatban. • Átadások, átvételek. • Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra. • Levegőből, palánkról érkező labda átvétele. • Ütések állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. • Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel. • Helyezkedés a támadó és a kapu közé. *Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal* • A labdás koordináció minőségi fejlesztése. • Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. • Rövid és hosszú labdaátadások. *Taktikai gyakorlatok*: • Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. • Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. • Váltás védelemben. • A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.	
Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Technikai elemek magasabb szintű végrehajtása* • Támadó játék stílus alapján (droppoló, ütő, pörgetéses támadó). • A láb, fej, kar mozgásai. • A labda röppályája (labda találati pontok) • Egyes ütés technikák fajtái. *Képességfejlesztés* • A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.	

Játékok, versengések • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. • Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. • Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. • A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.	
Tollaslabda (teremben és szabadban felállított háló felett is gyakorolható) *Technikai elemek* • Labda megütése • Az ütés előkészítése, lendületvétel, ütés végrehajtása (csípő, kar, kézmozdulatok) • Ütés befejezése, kivezetés • Tenyeres ütések (magas, váll és fej feletti, magas fej feletti átnyúlással végzett ütés • Középmagas és mély ütés gyakorlása • Adogatások (röppályájuk, célterületük, ütésmódjuk szerint) • Röppálya szerinti adogatás (hosszú magas, rövid lapos, hosszú lapos ívűek) *Képességfejlesztés* • A játékhoz szükséges koordinációs képességek továbbfejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. • A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel a tollaslabda sportág igényeire. *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Szabadidőben, egyénileg és párban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. • Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése.	
Méta *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés* • Futógyakorlatok, rövidtávú (10-15 m), gyors tempójú futások variációja, különböző irányban, sebességnöveléssel. • Gyors indulás érdekében végzett rajtgyakorlatok. • Nagyszámú ügyességfejlesztés, labdaátadások, 10-15 méterről	

pontos átadások, elkapások. • Koordinációs készség növelése érdekében végzett alapmozgások, és játékok. • Ütőképességet és erőt továbbfejlesztő célirányos erősítő gyakorlatok. *Technika gyakorlása* • A különböző ívű labdaelütések begyakorlása. • Egyénhez igazodó labdaindítás sokszori ismétlése. • A labdaelütések variálása, célba ütések játékos formában. • Különböző méretű labdákkal való gyakorlás. *Taktika gyakorlása* • Helyezkedés, helyzetfelismerés a labdáért való mozgáshoz. • A csapattagok összedolgozása az eredményes játék érdekében. • Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. • Szabályok alkalmazása. • Kevés tanári irányítással játék. *Képességfejlesztés* • A játékhoz szükséges koordinációs képességek továbbfejlesztése az alapütések technikájának gyakorlásával. • A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel a tollaslabda sportág igényeire. *Játékok, versengések* • Játék két csapatban, egyszerű szabályok alkalmazásával. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Szabadidőben csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. • Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára ismeretek elsajátítása, a szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, a megélt élmények átadása. Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, edzettség, fittség, bátorság-vakmerőség**.**

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 15 óra**
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás egyszerű mozgástechnikái, alapvető szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A játékok és a grundbirkózás során a szabályok tudatos alkalmazása, az önuralom erősítésére, a társak tisztelete.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez A 9. N osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik.	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia. *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása.
Grundbirkózás Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés-biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok megismerése (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tiszta győzelem, tus.

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása. A grundbirkózás támadási és védekezési megoldásának, kombinációjának ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra – prevenció**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok. A prevenció értelmezése. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testkultúrához tartozó, az élettani, anatómiai tudás megalapozása. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer kialakítása. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges igény felébresztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés 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 rendszerezése. **Edzés, terhelés**. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzéstervezésben. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. **Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok**: Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. **A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag**: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett. **Motoros tesztek** központi előírás szerint.	*Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Stretching, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, biomechanikailag helyes testtartás, gerincvédelem.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak alkalmazása. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Magyarországi német néptáncok**	**Órakeret 36 óra**
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáselemek önálló bemutatása. Az alaplépések, haladások összehangolása a zenével.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A táncban a népi játékok, énekek, az ünnepekhez kapcsolódó szokások megjelenítése. Az egyes tájegységekhez tartozó kifejezésformák beépítése a táncokba. Az egymás mellett élő népek kultúrájára jellemző elemek megismertetése. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás kialakítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. Cselekvéses művészetek dramaturgiai követelményeinek való megfelelés.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Technikai gyakorlatok*: • A 9. N évfolyamban tanult mozgások, mozgássorok, koreográfiák magasabb szintű végrehajtása. • A polka lépései párban és kör mentén haladva, egymás körött forogva, visszafelé is tempóváltásokkal. • Ugrós lépések fiú és lány motívumai minden irányban, valamint ezek páros táncba illesztése. • Ugrós páros forgó, ugrós oldalt haladással, kör mentén haladva, egymás körött forogva. *Játékos képességfejlesztés:* • Kötött táncos gyakorlatok eszközhasználattal, párcserével. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek és gyakorlatok mind magasabb szintű végrehajtása. • Improvizációs gyakorlatok párcserével. A körtáncok sajátosságai alapján a páros tánc követelményeinek való megfelelés. Az együtt táncoló párok harmóniájának való megfelelés. Több pár nagy körben való harmonikus együttmozgása ugrós vagy polka-lépéssel, haladással. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. Az esztétikus és harmonikus páros előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, tekintet, válltartás, pár fogásának kéztartása) kidolgozása.	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Nép és honismeret:* Különböző tájegységek viseletei, dalai, népi játékai. *Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A nemzetiségi néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatainak megtanulása, gyakorlása, bemutatása. A nemeknek megfelelő mozgás dinamikájának és esztétikájának ismerete és ennek harmonikus megjelenítése a táncban. A néptánccal összefüggő alapvető szakkifejezések és vezényszavak	

ismerete. A feldolgozásra kerülő mozgásformák (Polka, Ugrós) technikai ismerete. A tánc, mint nemtől, életkortól és edzettségi állopottól független fizikai rekreációs lehetőség. A magyarországi német néptánc tájjellegű és figurális ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kör mentén haladva, egymás körött forogva, visszafelé is, tempóváltás, párcsere, feszítések, fejtartás, tekintet, válltartás, pár fogásának kéztartása, néptánckincs.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	A nemzetiségi tánctípusok jellemző lépéseinek ismerete. A tánc során a páros viszony, a női illetve férfi szerep jellegzetességeinek megjelenítése. Egyszerűbb motívumok összekapcsolása motívumfüzérekké. A Polka és Ugrós tánctípusok motívumainak összekapcsolása motívumfüzérekké. Koreográfia betanulása és előadása színpadi környezetben. A színpadi jelenlét etikettjének megismerése. A zenével és tánccal való azonosulás kifejeződése az előadásban.

10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 35 óra**
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai **egység nevelési-fejlesztési céljai**	Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek fejlesztése. A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportjátékok: **kosárlabdázás, röplabdázás** A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok* A 9. évfolyamon tanultak elmélyítése. Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással* A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A kosárlabda és röplabda labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.	*Matematika:* logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kosárlabdázás *Technikai elemek* • Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. *Taktikai elemek* • Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék	

teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. • Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. • Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. • A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).	
Röplabdázás *Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal* • Gurulások, vetődések. • Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. • A sáncolás technikája egyénileg és párban. *Támadás és védekezés alapvető megoldásai* • 2–3 fős támadási technikák védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). • Kooperativitás és versengés a játékokban, a szabályok fokozatos bővítése a versenyszabályok irányába. Játékvezetési gyakorlatok.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója. Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	A technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák**	**Órakeret 24 óra**
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. **A** korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. **Gimnasztika** *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok* • Alakzatok, mozgások zárt rendben. • Alakzatváltozások. • Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással. • Rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok* • 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló	*Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye, az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. • A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése. • A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok* • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. • Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. • Az esztétikus mozgások előadásmódjának továbbfejlesztése. **Mászások** differenciált követelménnyel, az egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. F**üggeszkedési** kísérletek kötélen (fiúknak).	*Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
Torna – iskolai sporttorna: • talajtorna (lányoknak, fiúknak) • szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • gerenda (lányoknak), korlát (fiúknak) • korlát (fiúknak)	
Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna (lányoknak, fiúknak) *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* A 9. N-9. osztályban tanult elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése. *Mozgásos gyakorlatelemek végzése:* A 9. N-9. osztályban tanult elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése. • Tarkóbillenés. • Fejenátfordulás. A gyakorlatelemek végrehajtása egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.	
Szertorna A meghatározott szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással, társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.	
Korlát (fiúknak) *Tartásos és mozgásos gyakorlatelemek végzése:* • A 9. N-9. osztályban tanult elemek nehézségi fokának	

továbbfejlesztése. • Felkarfüggés. • Alaplendületek felkarfüggésben. • Felkarállás.	
Gerenda (lányoknak) *Tartásosés mozgásos gyakorlatelemek végzése:* • A 9. N-9. osztályban tanult elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése. *Mozgásos gyakorlatelemek végzése a minőségi paraméterek emelésével:* • A 9. N-9. osztályban tanult elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése. • Terpesz csukaugrás. • Összefüggő gerenda gyakorlat.	
Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. A 9. N–9. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése, lebegőtámaszra törekvés. • Guggoló átugrások. • Terpeszátugrások.	
Ritmikus gimnasztika lányoknak) • A 9. N osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. • Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. • Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). • A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. *Szabadgyakorlatok.* *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása.* • Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása: • Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. • Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz *Labdagyakorlatok* • Forgások végzés. • Gurítások talajon és testen.	

• Labdavezetések változatos vonalon a levegőben. • Leütések, dobások, elkapások. • Labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.) változatos alapformák felhasználásával. • Önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).	
Aerobik (lányoknak, fiúknak) • A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. • Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. • Az 9. N–9. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. • Egyéni koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével. • Aerobik bemutatók az osztályon belül.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum-füzér összeállítása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete. A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétika jellegű feladatok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.	*Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok. *Biológia-egészségtan:* aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság. *Informatika:* táblázatok, grafikonok
Futások, rajtok *A képességfejlesztés gyakorlatai* A 9. N-9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. *A sportági technika gyakorlása* Futások 60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. Változóna, **egykezes váltás**. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. 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. *Játékok és versenyek* Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.	
Ugrások, szökdelések *A képességfejlesztés gyakorlatai* • az 9. N-9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban. • Egylépéses sorozatelugrás. • Kétlépéses sorozat felugrás. *A sportági technika gyakorlása* • Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. • Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. **Távolugrás** • A **lépő** távolugró technika végrehajtása aktív elrugaszkodással, aktív leérkezéssel. • Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. **Magasugrás** • A **hasmánt**-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. • Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül. *Játékok és versenyek* • Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. • Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások). • Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. • Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.	
Dobások *A képességfejlesztés gyakorlatai* • Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. • Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. *A sportági technika gyakorlása* **Kislabda hajítás** • Kislabda hajítás és távolságra. • Kislabda hajítás célba. **Súlylökés** • Lökő mozdulat iskolázása. • Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból. • Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.	

Játékok és versenyek • Súlylökő versenyek. • Dobóiskolai versengések.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; szögsebesség, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, hasmánt technika.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Választott sportági mozgások:* • Kézilabda (lányoknak-fiúknak) • Labdarúgás (fiúknak) • Floorball (lányoknak-fiúknak) • Asztalitenisz (lányoknak-fiúknak) • Tollaslabda (lányoknak-fiúknak) • Méta (lányoknak)	*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
Kézilabdázás *Technikai elemek* végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal* *Labda nélkül:* • Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. • Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. • A kapus mozgástechnikájának fejlesztése. *Labdával*: • Cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. • Kapura lövések bevetődésből is. *Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel* *Támadó taktika:* • Zárás, leválás alkalmazása. • Támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. • Szélsőbefutások. • Beállós játék. • A test-test elleni játék a támadásban. *Védekező taktika:* • 4:2 elleni védekezési rendszer.	

Labdarúgás *Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal.* • A labdás koordináció minőségi fejlesztése. • Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. • Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. • Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. • Fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura. *Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével.* • Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. • Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.	
Floorball *Technikai elemek* gyakorlása különféle variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal. *Taktikai elemek* a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével.	
Asztalitenisz (teremben és szabadban felállított asztalnál is gyakorolható) • Alap ütések módszertana (durva, finom formák). • Támadó és védő ütéstechnikák. • Adogatások (tenyeres, fonák). • Adogatások fogadása (szerva fogadása). • Egyéni, páros és vegyes páros versenyek. *Képességfejlesztés* • Az asztalitenisz játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. • Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.	
Tollaslabda (teremben és szabadban felállított háló felett is gyakorolható) • Fonák ütések oktatása (magas váll, fej feletti, középmagas, mély ütés).	

• Játék során alkalmazható játékok, megütés oktatása, adogatás gyakorlása. • Játékok bővítése, megütés gyakorlása különböző játékhelyzetekben, lábmunkát fejlesztő gyakorlatok. • Egyéni, páros és vegyes páros versenyek. *Képességfejlesztés* • A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel a sportág igényeire. *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése.	
Méta *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés* • Egyéni bemelegítés, az edzettség eléréséhez szükséges képességfejlesztő gyakorlatokkal kiegészítve. • Futógyakorlatok, rövidtávú (10-15 m), gyors tempójú futások. variációja irányban, sebességnöveléssel. • Helyezkedés, helyzetfelismerés a labdáért való mozgáshoz. Nagyszámú ügyességfejlesztés, labdaátadások, 10-15 méterről pontos átadások, elkapások. • Ütőképesség fejlesztése. *Technika gyakorlása* • A különböző ívű labdaelütések gyakorlása. • Egyénhez igazodó labdaindítás sokszori ismétlése. *Taktika gyakorlása* • A csapattagok összedolgozása az eredményes játék érdekében. Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. • Laza tanári kontrollal önálló játék. • Szabályok alkalmazása, betartása. • A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tapasztalatok átadása. Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály**.**
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	A sportmozgások technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 15 óra**
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb dzsúdó technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás. A tanult elemek alkalmazása a küzdelmekben.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG • A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. • Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez • A 9. N-9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. • Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. • Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. • Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. • A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik. **Dzsúdó** *Eséstechnikák:* • Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. • Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). • Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). • Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. *Földharc technikák*: • Leszorítás technikák ismerete. • Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. • A leszorításokból történő szabadulások ismerete. • Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). • Mini földharc küzdelem leszorítás technikák.	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia. *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása.

A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megjelenítésének képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ippon.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra – prevenció**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Bemelegítés** • 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. **Edzés, terhelés** • A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus-érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). • Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. • Részben önálló mozgásprogram-tervezés. • Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. • Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. • Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. • Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. • Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. • Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. **Motoros tesztek** központi előírás szerint**.** **Az egészséges test és lélek megóvása.** • A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. • Stressz-oldó és relaxációs gyakorlatok.	*Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.

• Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. • A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. • A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. **A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgálógyakorlatanyag**: • Biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nyugalmi pulzus, munkapulzus, megküzdési stratégia.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Magyarországi német néptáncok**	**Órakeret 36 óra**
Előzetes tudás	Az Polka, Ugrós alaplépések lépésgyakorlatok, haladások összehangolása a zenével. Önálló, balesetmentes gyakorlás, egyéni és páros improvizáció.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Más művészeti ágak előadásának megtekintése, kiértékelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Technikai gyakorlatok*: • A 9. N-9. évfolyamban tanult mozgások, mozgássorok, koreográfiák magasabb szintű végrehajtása. • Gyorspolka lépések párban sasszéval, félfordulatokkal kör mentén haladva, egymás körött forogva, visszafelé is. • Polka haladás közben a lány forgatása mindkét irányba. • Mazurka alaplépések, ¾-es ütemtartással, helyenként kapcsolódva a magyar néptánckincshez. • A keringő alaplépések előkészítése. *Játékos képességfejlesztés:* Kötött táncos gyakorlatok eszközhasználattal, egyéni és páros improvizációkkal**.**	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Nép és honismeret:* Különböző tájegységek viseletei, dalai, népi játékai.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A feldolgozásra kerülő mozgásformák (Gyorspolka, Mazurka) technikai ismerete. A táncos mozgásának dinamikája és a tánctípus dinamikai harmonizálása az előadásban, ezek színpadi megjelenítési formái. A nemeknek megfelelő mozgás dinamikájának és esztétikájának ismerete. A tánc, mint nemtől, életkortól és edzettségi állopottól független fizikai rekreációs lehetőség. A magyarországi német néptánc tájjellegű és figurális ismerete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gyorspolka, Mazurka, lépések párban sasszéval, mozgás dinamika és a tánctípus dinamika, Polka haladás közben, lány forgatása, Mazurka alaplépések, ¾-es ütemtartás.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén	A nemzetiségi tánctípusok jellemző lépéseinek ismerete. Egyszerűbb motívumok összekapcsolása motívumfüzérekké. A Polka, Mazurka tánctípusok motívumainak összekapcsolása motívumfüzérekké. Koreográfia betanulása és előadása színpadi környezetben. A színpadi jelenlét etikettjének megismerése. A zenével és tánccal való azonosulás kifejeződése az előadásban.

11. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 34 óra**
Előzetes tudás	A 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás elsajátítása. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök fejlesztése. Megküzdés a feszültségekkel.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Választott sportjátékok: kosárlabdázás, röplabdázás** *Az önszervezés gyakorlása* • Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. • A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. • Szituációk, feladatok megoldása a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. • A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat* • A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. • A kosárlabdában a szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. • Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. • Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. • A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. • A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, a lényeges játékszabályok alkalmazásával. *Versenyhelyzetek* • Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása.	*Fizika:* mozgások, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás, egyensúly, szabadesés, szögelfordulás. *Matematika*: térgeometria, gömbtérfogat; valószínűségszámítás.

Kosárlabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. • Mindenféle cselezés • Ritmusváltás • Biztonságos labdabirtoklás • Kidobott labda elfogása • Labdavezetés különböző testhelyzetekben • Támadó, védő láb- és karmozgások • Összetettebb átadások, kötetlen átadási formák • Lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás. • A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. *Taktikai továbbfejlesztés* A lényeges védekezési formák önálló alkalmazása: Terület védelem. • Emberfogásos védekezés. • Vegyes védekezés. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára: Támadásban. • Védekezésben. • Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).	
Röplabdázás 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. *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • A hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében. • Tanult támadási technikák gyakorlása. • A felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról. • A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. • A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. • Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. • Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése. • „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.	

Taktikai továbbfejlesztés • Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. • 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS **A** sportági ismeretek alkalmazása játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	Választott sportjátékok: kosárlabda, röplabda A két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások. Ötletjáték és 2 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. **Gimnasztika** *Rendgyakorlatok gyakorlása* • A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. • Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése* • A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. • Az agonista és antagonista izmok arányos, harmonikus fejlesztése. • Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. • Kéziszerek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. • 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. • Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése* • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.	*Ének-zene:* tempó, ritmus. *Művészetek:* romantika, modernitás, az esztétika fogalma. *Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana.

• Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. • Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. • Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. • Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. • Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. **Mászások, függeszkedések** (fiúknak) differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Torna – iskolai sporttorna: • talajtorna (lányoknak, fiúknak) • szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • gerenda (lányoknak) • korlát (fiúknak)	
Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna (lányoknak, fiúknak) *Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása*: • A 9. N-10. évfolyamon tanult mozgáselemek, elemkapcsolatok minőségének javítása, magasabb szintű végrehajtása. *Mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása*: • A 9. N-10. évfolyamon tanult mozgáselemek, elemkapcsolatok minőségének javítása, magasabb szintű végrehajtása. • Kézentfordulás. Egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. *Akrobatikus gyakorlatok – össszefüggő gyakorlatsorok* • Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. • Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során. *Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna* • Páros gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.	
Szertorna-gyakorlatok A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.	

Korlát (fiúknak) *A tartásos és mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása*: • A 9. N-10. évfolyamon tanult mozgáselemek, elemkapcsolatok minőségének javítása, magasabb szintű végrehajtása. • Előírt összefüggő gyakorlat bemutatása.	
Gerenda (lányoknak) *A tartásos és mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása*: • A 9. N-10. évfolyamon tanult mozgáselemek, elemkapcsolatok minőségének javítása, magasabb szintű végrehajtása. • Összefüggő gyakorlat bemutatása.	
Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • A 9. N-10. évfolyamon tanult mozgáselemek, elemkapcsolatok minőségének javítása, magasabb szintű végrehajtása.	
Ritmikus gimnasztika (lányoknak) • Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. • Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz. *Szabadgyakorlatok gyakorlása* • A 9. N–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. *Kötélgyakorlatok gyakorlása* • Egyszerű és keresztezett áthajtások. • Ugrások és fordulatok áthajtások közben. • Kötélforgatások, test körül és köré. • Kötélmozgatások egy kézzel. • Kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.	
Aerobik • A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. • Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. • Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).	.
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások	

tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának harmonikus esztétikájának átélése. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek felismerése (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, oldalának segítése, az erősségek elismerése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek. Tornasport történeti ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, táncstílus, divattánc.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására törekvés. Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása. Optimális segítségadás, biztosítás, bíztatás. Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja. Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétikai jelegű feladatok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás technikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Biomechanikai törvényszerűségek felismerése. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Futások** *Rövidtáv, váltófutás* A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. *Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás* Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.	*Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás. *Fizika:* hajítások, energia.
Ugrások Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. • 1–3 lépéses sorozat elugrás. • 2–4 lépéses sorozat felugrások. • Gyorsuló nekifutás optimális távolságról. **Távolugrás** • **Homorító** távolugró technika. **Magasugrás** • **Flop** magasugró technika. Közreműködés versenyek lebonyolításában.	
Dobások • A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.	

• Súlylökés háttal felállásból. • Teljes lendületből történő hajítás. • Az optimális kidobási szögre, sebességre és magasságra törekvés.	
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. Az élettani különbözőségek ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, homorító technika, flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások megismerése. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportági mozgásokkal a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportági mozgások: • Kézilabda (lányoknak-fiúknak) • Labdarúgás (fiúknak) • Floorball (fiúknak) • Asztalitenisz (lányoknak-fiúknak) • Tollaslabda (lányoknak-fiúknak) • Méta (lányoknak) Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).	*Biológia, egészségtan, élettan* *Matematika*: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás. *Biológia-egészségtan:* érzékszervek külön-külön és együttes működése.
Kézilabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. • Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvés-biztosan végrehajtva • Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése. *Taktikai továbbfejlesztés* • Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve	

hátrányból való támadások. • A támadó taktika posztonként történő alkalmazása. • Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása. • A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.	
Labdarúgás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • Büntetőrúgások különböző távolságból. • Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett. *Taktikai továbbfejlesztés* • A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. • A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. • Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. • Csapatrészeken belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.	
Floorball *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • Büntetőütések, szabadütések különböző távolságból. *Taktikai továbbfejlesztés* • A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. • A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. • Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. • Csapatrészeken belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.	
Asztalitenisz *Technikai elemek gyakorlása* • Szerva fogadása pörgetéssel, nyeséssel, kontrával. • Szerva fogadása droppal, tolással, magasütéssel. • Védekező jellegű ütések tenyeres-, fonák nyesés, tolás, félröpte. • Támadó jellegű ütések. *Taktikai elemek gyakorlása* • A szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. *Képességfejlesztés* • Az asztalitenisz játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések	

technikájának gyakorlásával. *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. • Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.	
Tollaslabdázás *Technikai elemek gyakorlása* • Az ütés oktatása megütés gyakorlása, a két ütés kombinálása. • Magas labda technikájának oktatása a már megtanult ütések gyakorlása • Magas labda megütésének kombinálása az eddig megtanult ütésekkel. • Leütés oktatása, az eddigi ütés fajtákkal való kombinálása. *Taktikai elemek gyakorlása* • A szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. *Képességfejlesztés* • A 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. *Játékok, versengések* • Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. • Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. • Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése.	
Méta *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés* • Egyéni bemelegítés, az edzettség eléréséhez szükséges képességfejlesztő gyakorlatokkal kiegészítve. • Futógyakorlatok, rövidtávú (10-15 m), gyors tempójú futások. variációja irányban, sebességnöveléssel. • Helyezkedés, helyzetfelismerés a labdáért való mozgáshoz. Nagyszámú ügyességfejlesztés, labdaátadások, 10-15 méterről pontos átadások, elkapások. • Ütőképesség fejlesztése.	

Technika gyakorlása • A különböző ívű labdaelütések gyakorlása. • Egyénhez igazodó labdaindítás sokszori ismétlése. *Taktika gyakorlása* • A csapattagok összedolgozása az eredményes játék érdekében. • Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. • Laza tanári kontrollal önálló játék. • Szabályok alkalmazása, betartása. • A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása.	
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Szabályismeret és baleset-megelőzési információk az alternatív sportok területén. A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során. A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata megszilárdítása. Lányoknak kézilabda, fiúknak labdarúgás sportágban a magyar-elit teljesítményének ismerete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	A választott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. **Grundbirkózás** cselekvés-biztos gyakorlása: **Dzsúdó** *Dobás technikák*: • Alapfogás. • Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. • Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába* • *N*agy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás. *Állás küzdelem (dzsúdó)* • Tanult dobásokkal történő állásküzdelem. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás). Támadás-elhárítási módszerek. *Képességfejlesztés* • Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok). *Játékok, versengések* • Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. • Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). • Állásban végzett játékok. • Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. • Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. • Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.

diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* • A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. • Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás-elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	Önvédelem és küzdősportok A dzsúdó szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az állásban.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra és prevenció**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Ismeretek kialakítása a gerincvédelmet érintő feladat megoldásokban. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Bemelegítés** Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, egyénileg, párban. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek ismerete. **Edzés, terhelés** Megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Főbb témák: • Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. • A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. • A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. • Mozgásprogram-tervezés kis segítséggel. • Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. • A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. • A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. • A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai. • Foglalkozásrészlet vezetése. **Az egészséges test és lélek megóvása** • A biomechanikailag helyes testtartás, a helyes légzés gyakorlatai, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.	*Biológia-egészségtan:* anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. *Fizika:* egyszerű gépek, erő, munka.

• A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció. • A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása. • A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése. **Testtartás-javítás** • Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. **Motoros tesztek** központi előírás szerint.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete. A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete. A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés. A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportág-specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, gerinckímélet, relaxáció.
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Magyarországi német néptáncok**	**Órakeret 36 óra**
Előzetes tudás	A test dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának ismerete. A táncmotívumok ritmikai, plasztikai megjelenítése a koreográfiákban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az elemek indításakor, lezárásánál, valamint irányát illetően szabadon indulhatunk el az eredeti anyag megváltoztatása, átalakítása felé (lendületívek, elemek kötése, indulási pozíció, tónus, intenzitás). Magas szívvonalú munka esetén a technikai munka követése helyett a lendületek, a váratlan megoldások, s főleg a kompozícióban megmutatkozó viszonyok és az atmoszféra képezik a figyelem tárgyát. *Technikai gyakorlatok*: • A 9. N-10. évfolyamban tanult mozgások, mozgássorok, koreográfiák magasabb szintű végrehajtása. • Polka tánctípus mozgásmotívumainak kialakítása a hagyományos sváb ünnepek és zene keretein belül. Improvizáció adott zene vagy téma alapján, megadott mozgásmotívumok felhasználásával. Hagyományos népi szokásoknak megfelelően lányok és fiúk külön tánca versengés jelleggel. • A keringő alaplépések felhasználása a folyamatos táncban, párban, körben, sorban lírai részekkel tarkítva. • Forgások párban szólóban és párban ¼-es, ½-es forgással tükörben és ellentétesen is. • A nemek mozgásmotívumaiban való különbözőségek hangsúlyozása (emelések, hajlások, kézhasználat, gesztusok). *Játékos képességfejlesztés:* Kötött táncos gyakorlatok eszközhasználattal, egyéni és páros improvizációkkal**.**	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. *Ének-zene:* ritmus és tempó. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Nép és honismeret:* Különböző tájegységek viseletei, dalai, népi játékai.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A feldolgozásra kerülő mozgásformák (Polka, Keringő) technikai ismerete. Polka táncjátékokkal, a versengések megjelenítésével, eszközökkel (Taps, dobbantás, hangok, bot, keszkenő, kalap, seprű, kulacs, korsó,stb.) a tánc örömének közös megélésével való színpadra állítása. A tánc készség szintű alkalmazása nemtől, életkortól és edzettségi	

állopottól függetlenül. A nemeknek megfelelő mozgás dinamikájának és esztétikájának ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Táncosok versengése, forgások ¼-es, ½-es forgással tükörben és ellentétesen, nemek mozgásmotívumai, emelések, hajlások, kézhasználat, gesztusok.	
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	A nemzetiségi tánctípusok jellemző lépéseinek ismerete. Egyszerűbb motívumok összekapcsolása motívumfüzérekké. Kreatív részvétel improvizációkban. A tánc során a női illetve férfi szerep jellegzetességeinek, dinamikájának, esztétikájának megjelenítése.	

12. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 33 óra**
Előzetes tudás	A 9. N–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása..	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Választott sportjátékok: **kosárlabdázás, röplabdázás** Általános feladatok *Önszervezés gyakorlása* • Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal érvényesül. *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat* • A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. • A kosárlabdában a szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. • Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. • Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. • A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. • Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. • A játékvezetés gyakorlása önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel	*Fizika:* mozgások, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás, egyensúly, szabadesés, szögelfordulás. *Matematika*: térgeometria, gömbtérfogat; valószínűségszámítás.

használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat. *Versenyhelyzetek* • Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.	
Kosárlabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan a variációk önálló és kreatív felhasználásával. *Taktikai továbbfejlesztés* • Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban. • Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).	
Röplabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • Tanult támadási technikák gyakorlása. • Felső egyenes nyitás elsajátítása felugrásból. • A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében *Taktikai továbbfejlesztés* • A 9. N-11. évfolyamon tanultak elmélyítése. • Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés. • A sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés. • Támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, használata, kímélete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia.

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. A labdajátékok főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák**	**Órakeret 15 óra**
Előzetes tudás	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása. **Gimnasztika** *Rendgyakorlatok gyakorlása* • A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. • Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése* • Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése* • Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. **Mászások** (lányoknak) **függeszkedések** (fiúknak)	*Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana. *Művészetek*: az esztétika fogalma. *Ének-zene:* tempó, ritmus. *Művészetek:* romantika, modernitás

• Differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Torna – iskolai sporttorna: • talajtorna (lányoknak, fiúknak) • szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • gerenda (lányoknak) • korlát (fiúknak)	
Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna (lányoknak, fiúknak) Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. *Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok* • Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban a ritmikus gimnasztika mozgásanyagából. • Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során. *Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna* • Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvés-biztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.	
Szertorna-gyakorlatok A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.	
Korlát (fiúknak) • A 9. N-11. évfolyamon tanult mozgásformák végrehajtásának tökéletesítése. • Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatsor tervezése, gyakorlása, bemutatása.	
Gerenda (lányoknak) • A 9. N-11. évfolyamon tanult mozgásformák végrehajtásának tökéletesítése. • Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatsor tervezése, gyakorlása, bemutatása.	
Szekrényugrás (lányoknak, fiúknak) • A 9. N-11. évfolyamon tanult mozgásformák végrehajtásának tökéletesítése.	
Ritmikus gimnasztika • Páros és csoportos interpretációk támogatása.	

Szabadgyakorlatok gyakorlása • A 9. N–11. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. *Karikagyakorlatok gyakorlása* • Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben. • Karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré. • Karikadobások és –elkapások • Karikaáthajtások • Karikapörgetések talajon és levegőben. • Karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. • Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelve, ideje 35-45 mp.	
Aerobik • Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc). • Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal. • Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.	.
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Az egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek. Aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport ismeretek, érdekességek.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Társas talajtorna, forgásbiztonság, plasztikus, esztétikus végrehajtás.

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok továbbfejlesztése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétikai jelegű feladatok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Futások** *Rövidtáv-, gátfutás* A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. *Középtáv-, folyamatos futás, tájékozódási futás* Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.	*Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás. *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története *Fizika:* hajítások, energia.
Ugrások **Távolugrás** • Választás a távolugró technikák közül, versenyszerű végrehajtás. **Magasugrás** • Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. • Közreműködés versenyek lebonyolításában.	
Dobások • Választás a lökő mozdulatok közül. • Teljes lendületből történő hajítás. • Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása.	

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbözőségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont.
A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások alkalmazása. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége gyakorlásokba építése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. Az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A sportok technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok továbbfejlesztése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. Választott sportági mozgások: • Labdarúgás (fiúknak) • Floorball (lányoknak-fiúknak) • Asztalitenisz (lányoknak-fiúknak) • Tollaslabda (lányoknak-fiúknak) • Méta (lányoknak-fiúknak)	*Matematika*: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás. *Biológia-egészségtan:* érzékszervek külön-külön és együttes működése.
Labdarúgás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* • 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. *Taktikai továbbfejlesztés*	

• Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. • Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.	
Floorball • A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. • Ütő biztonság fejlesztése *Taktikai továbbfejlesztés* • Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. • Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.	
Asztalitenisz • Egyéni játék szabályainak oktatása, játékvezetés. • Egyéni játék taktikai elemeinek gyakorlása • Páros játék szabályainak oktatása, játékvezetés gyakorlása • Versenyszervezés. A tanult technikai és taktikai elemek játékban való alkalmazása. Egyéni, páros és vegyes páros versenyek.	
Tollaslabda • Egyéni játék szabályainak oktatása, játékvezetés. • Egyéni játék taktikai elemeinek gyakorlása • Páros játék szabályainak oktatása, játékvezetés gyakorlása • Versenyszervezés. A tanult technikai és taktikai elemek játékban való alkalmazása. Egyéni, páros és vegyes páros versenyek.	
Méta *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés* • Egyéni bemelegítés, az edzettség eléréséhez szükséges képességfejlesztő gyakorlatokkal kiegészítve. • Helyezkedés, helyzetfelismerés a labdáért való mozgáshoz. Nagyszámú ügyességfejlesztés, labdaátadások, 10-15 méterről pontos átadások, elkapások. • Ütőképesség fejlesztése. *Technika gyakorlása* • 9.N - 11. évfolyamon tanultak magasabb szintű végrehajtása *Taktika gyakorlása* • 9.N - 11. évfolyamon tanultak magasabb szintű végrehajtása • Laza tanári kontrollal önálló játék. • Szabályok alkalmazása, betartása. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása.	
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	

A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása. Fiúk: labdarúgás sportág világ-elit teljesítményének ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Környezettudatos természet- és épített környezet-használat.
A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	A sportmozgások végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, alkalmazása. Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok. **Grundbirkózás** • A tanult mozgásformák cselekvésbiztos gyakorlása. **Dzsúdó** sportági készségfejlesztés: • A 10-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. • Támadás-elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai). Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén).	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önvédelmi fogások ismerete, néhány támadás-elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége. A szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.
A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	A szabályok és rituálék betartása, tudatos alkalmazása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete földharcban.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra és prevenció**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG **Bemelegítés** • Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. • A sportágspecifikus bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. **Edzés, terhelés** A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. • Önálló mozgásprogram-tervezés. • A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. • Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. • Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. **Motoros tesztek** központi előírás szerint. **Az egészséges test és lélek megóvása** • A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges	*Biológia-egészségtan:* anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. *Fizika:* egyszerű gépek, erő, munka.

lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. • A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció továbbfejlesztése. • A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben. A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. **Testtartás-javítás** A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A terhelésfokozás paramétereinek tudatos alkalmazása. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete. A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete. A stresszes állapot elleni tudatos védekezés alkalmazása. Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, tudatos jelenlét.
A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/
Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Magyarországi német néptáncok</th><th>Órakeret
32 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">A megszerzett improvizációs készségek aktivizálása.
A magyarországi németek néptánc kincsének mélyebb megismerése gyűjtőmunka kapcsán.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A tanulók alkotó részvétele a feladatok megoldásában.
Átfogó szemléletű szerkezeti és formai gondolkodás.
Tudjanak különbséget tenni a reprodukálás és az új minőséget hordozó, feltáró értékű bemutatás között.
Igényeljék a tematikus, elmélyült, kísérletező munkát.
A táncjátékok tapasztalatainak beépítése a kreatív, önálló munkába.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Technikai gyakorlatok:
• A 9. N-11. évfolyamban tanult mozgások, mozgássorok, koreográfiák magasabb szintű alkalmazása és beépítése a népi élet komplex megjelenítésében.
• Egy-egy koreográfián belül megjelennek a 9. N-11. évfolyamon tanult tánctípusok.
A koreográfiák életképeket vagy élethelyzeteket jelenítenek nemtől és kortól függetlenül, színpadi előadásmódban, táncban kifejezve. A jelmez, zene, ének, szöveg hűen tükrözi a szituációk hangulatát.
Az alakító értékelés során a tanulók ösztönzése, motiválása valósul meg, valamint visszajelzésül szolgál a tanuló fejlődéséről.</td><td>Matematika: számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
Ének-zene: ritmus és tempó.
Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
Nép és honismeret: Különböző tájegységek mesterségei, viseletei, ünnepei, étkezési szokásai, dalai, népi játékai, táncai, zenéi.</td></tr>
<tr><td colspan="3">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A 9. N-11. évfolyamokon feldolgozásra került mozgásformák technikai ismeretével önálló koreográfia elkészítése vagy táncház vezetése.
Tánctörténeti, néprajzi, zenei ismeretek, érdekességek beépítése a koreográfiákba.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="3">Reprodukálás, új minőség, feltáró értékű bemutatás, tematikus, elmélyült, kísérletező munka.</td></tr>
<tr><td>A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén</td><td colspan="3">A nemzetiségi tánctípusok jellemző lépéseinek ismerete, improvizációs játékokba építése.
A táncjátékok tapasztalatainak beépítése a kreatív, önálló munkába
Tánctörténeti, néprajzi kutatások, ismeretek.</td></tr>
</table>

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport műveltségtartalma – már a kritikus gondolkodásra alapozva – ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, az aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és a mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásai és a Nat-nak megfelelő, összegző sportműveltség, sportágismeret határozzák meg a tanulás-tanítás tartalmait. Cél az önálló felelősségvállalás a saját egészségért, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás optimális összehangolása, a saját előnyben részesített rekreációs terület kiválasztása és a kapcsolódó tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját is közvetíti.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi tudása továbbfejlesztésére, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és elméleti tartalmak sikeres felhasználása érdekében inkább a tanuló a változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseletéhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, párválasztás, kikapcsolódás, feszültséglevezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

Az elvárt célállapotban a köznevelési tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának koordinációs teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás színvonalát, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés hatásfokát is.

A köznevelés kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabályorientált, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. Az évfolyamszakasz végén – amely 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 fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán megfelelő hangsúlyt kap tudásukban a *környezettudatos* nevelés is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakul a változatos társas viszonyokban is szilárd személyes identitás, és képessé válnak a fiatalok arra, hogy a sportbeli személyes élményeiket szimbolikus síkon értelmezzék. A közösen megélt, a közösségi és minőségi sport nyújtotta katarzis hatására erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafiasság*.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek a szakképzés előkészítéséhez, *a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez* szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Az alapvető, egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása ebben az életkorban már tudatosan történik.

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

A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, gyakorlása, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak a tanulók nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyaljanak, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni és megosztani másokkal a stressz érzését és a frusztrációt. Különbséget kell tennie a személyes, a társas és a szakmai információk, szempontok között.

A *hatékony tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez jelenti az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és beépítését, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, melyekkel a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építenek annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában fel tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a *vállalkozói kompetencia*, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az, hogy az egyén a kockázatokat képes felmérni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és a mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

A tehetséges tanulók magasabb szintű sportolása az iskolai rendezvényeken, bajnokságokon, a diáksport egyesületekben és a versenysport szinterein valósul meg. A műveltségterületi tehetséggondozás fő feladata a talentum erős oldalának fejlesztése megfelelő szintű edzéseken, versenyeken és a gyenge oldalának segítése, illetve a támogató légkör biztosítása az intézményen belül, és a kapcsolatban álló partnereken keresztül is.

A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.

9–10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 70 óra**
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok* A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bonyolultabb – kooperatív, kreatív – testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az	*Matematika:* logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. *Bemelegítés sportjáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással* A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott sportjáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.	
Kosárlabdázás *Technikai elemek gyakorlása* Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal. *Taktikai elemek gyakorlása* Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés). Kézilabdázás *Technikai elemek* végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal* *Labda nélkül*: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája. *Labdával*: Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is. *Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel* *Támadó taktika:* Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. *Védekező taktika:* Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben. Labdarúgás *Technikai elemek végrehajtása fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal* A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani	*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura. *Taktikai elemek gyakorlása a variációk növelésével és a végrehajtási minőség emelésével* Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel. Röplabda *Technikai elemek végzése optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal* 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. *Támadás és védekezés alapvető megoldásai* 2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). Kooperativitás és versengés a sportjátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat. Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során. Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.	
Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, mint a tevékenység természete velejárója.	

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák**	**Órakeret 54 óra**
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, rendezett, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény és a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése* Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása* 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. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a	*Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok* Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Torna – iskolai sporttorna **Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren,** a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. *Talajtorna* *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. *Mozgásos gyakorlatelemek végzése:* gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt mindkét irányban, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során. *Szertorna* A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.	
Szertorna fiúk számára *Korláton gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz,	*Fizika:* az egyszerű gépek

hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. *Nyújtón gyakorlás* – kelepfelhúzódás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alólendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás. *Gyűrűn gyakorlás* – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. *Szertorna lányok számára* *Gerendán gyakorlás* – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás a szerre egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. *Felemáskorláton gyakorlás* – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. *Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás* Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. *Verseny*szituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 58. osztályban tanultak továbbfejlesztése.	működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.
Ritmikus gimnasztika lányok számára Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját	*Ének-zene:* ritmus és tempó.

segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. *Szabadgyakorlatok* *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások. *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása az alapgyakorlathoz. *Labdagyakorlatok* Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc). Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével. Aerobik bemutatók az osztályon belül. Táncos mozgásformák **A helyi tantervben rögzített választás szerint egy,** a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.	

Lehetséges minták a helyi tantervben rögzítésre: *Történelmi táncok gyakorlása:* Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és a férfi szerep jellegzetessége. A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott tánc motívumai és motívumfüzérei.	
Sporttáncok gyakorlása: Csoportos táncformák – helyi tanterv szerint szabad választásban, pl. a *Magyar Majorette Szövetség* gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján; alacsony feldobások, twirling 1-2. szint, botok cseréje. *Néptánc gyakorlása:* A magyar néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazhatók a Dráma és tánc kerettantervben kidolgozottak is). Egy dunántúli és/vagy alföldi tánctípus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars – fareör lépés, férceléss, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. *Egyéb tornajellegű mozgásformák*: A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.	*Vizuális kultúra*: reneszánsz, barokk. *Földrajz:* Magyarország tájegységei. *Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajítás három lépéssel, beszökkenéssel. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok *A képességfejlesztés gyakorlatai* Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. *A sportági technika gyakorlása* Futások 30-60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. 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. *Játékok és versenyek* Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. Ugrások, szökdelések *A képességfejlesztés gyakorlatai* Az 5–8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.	*Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok. *Biológia-egészségtan:* aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság. *Földrajz:* térképismeret. *Ének-zene:* ritmusok. *Informatika:* táblázatok, grafikonok.

A sportági technika gyakorlása 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 a szabályosnál nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses, íven történő nekifutással. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítmény kényszere nélkül. *Játékok és versenyek* Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Dobások *A képességfejlesztés gyakorlatai* Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. *A sportági technika gyakorlása* Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkezes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. *Játékok és versenyek* Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések. *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.	

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**	**Órakeret 60 óra**
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése. *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés* Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. *Technika és taktika gyakorlása* Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél	*Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok gyakorlása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás, a tudatosan fegyelmezett jelenlét kialakítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez Az 5–8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása az egyéni	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra. *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia. *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása.

képességek hangsúlyozott figyelembevétele mellett történik. Grundbirkózás A 7–8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7–8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Úszás és úszó jellegű feladatok**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízen, víz alatt. 25 méter mellúszás, 150 méter hátúszás és/vagy gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval. A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Vízből mentés passzív társsal kis távolságon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotónia tűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízen és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is. Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámát szétosztva meg kell növelni. MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ(ak) segítségével. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával. Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Fittség növelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness). Magasabb szintű kondicionális képzés: az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel. Az úszás technikája *Gyakorlás három úszásnemben*, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia tűrése. Úszások 800-1000-1200 méteren választott technikával. A *szabályos rajtok* (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és *szabályos fordulók* (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.	*Fizika:* Közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei. *Biológia-egészségtan:* személyi higiénia, testápolás.
Úszóversenyek Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben. Mentőugrások elsajátítása. Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai. Továbbhaladás passzív társsal a vízben, növekvő távolságon. A vízből mentés technikájának csiszolása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása	

eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin jelentőségének megértése. A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete. A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése. A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése. Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra – prevenció**	**Órakeret 40 óra**
Előzetes tudás	Légző, stressz- és feszültségoldó, valamint testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés. 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. Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték	*Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.

mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4-–6 feladattal.	
Motoros tesztek – helyi szabályozás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt**.**	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában. *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák* A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyainak megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete. A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság. *Atlétika jellegű feladatok* Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására. *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek* Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban. *Önvédelem és küzdősportok* Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

	Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból. *Úszás és úszó jellegű feladatok* 1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás. Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén. Egy választott úszásnemhez tartozó öt szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása. Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete. Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban. Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben. Passzív társ vonszolása kisebb távon (4-–5 méter) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása. *Egészségkultúra és prevenció* Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatainak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban.

11–12. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 80 óra**
Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9-10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Lánycsoportok esetében 20 Sportjáték óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. **Legalább két sportjáték választása kötelező.** MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok *Az önszervezés gyakorlása* Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat* A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. A sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat. *Versenyhelyzetek* A sportjátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken. Kosárlabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos	*Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.

labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. *Taktikai továbbfejlesztés* A lényeges védekezési formák – terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.). Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).	
Kézilabdázás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva. Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése. *Taktikai továbbfejlesztés* Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások. A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játékszituációk ismétlése 1-–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.	*Matematika*: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.
Labdarúgás *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* 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. Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szögletrúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett. *Taktikai továbbfejlesztés* A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. Csapatrészeken belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték	*Biológia-egészségtan:* érzékszervek külön-külön és együttes működése.

során.	
Röplabdázás 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. *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* 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. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése. „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel. *Taktikai továbbfejlesztés* Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 51 óra
Előzetes tudás	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, rendezett testtartású végrehajtás. A differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika *Rendgyakorlatok gyakorlása* A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése* A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonista izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése* Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban,	*Fizika:* egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. *Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana.

ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Torna, sporttorna **Talajon és a helyi tanterv szerint 9–10. osztályban választott egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren új mozgásanyag tanulása, gyakorlása.** *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna* Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézentfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. *Talajtorna gyakorlatsorok* Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során. *Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna* Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva. *Szertorna-gyakorlatok* A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.	

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára Korláton – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. Nyújtón – kelepfelhúzódás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás. Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.	
Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. Felemáskorláton – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása. Ritmikus gimnasztika Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. *Szabadgyakorlatok gyakorlása* A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.	*Művészetek*: az esztétika fogalma.

Kötélgyakorlatok gyakorlása Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. *Karikagyakorlatok gyakorlása* Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelve.	
Aerobik A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal. Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással. Aerobik bemutatók egyszerűsített szabályokkal. Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően. Táncos mozgásformák **A helyi tantervben rögzített választás szerint egy,** a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható. Lehetséges minták a helyi tantervben rögzítésre: *Sporttáncok gyakorlása* A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzítetten - előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere. *Történelmi táncok gyakorlása* Palotás és/vagy keringő 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása. *Néptánc gyakorlása* A magyar néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánctípus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. *Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák*:	*Ének-zene:* tempó, ritmus. *Művészetek:* romantika, modernitás.

A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.	
ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport és tánctörténeti ismeretek, érdekességek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Atlétikai jelegű feladatok**	**Órakeret 40 óra**
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások *Rövidtáv, váltófutás, gátfutás* A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása.	*Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás. *Fizika:*

A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 méteres váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3-–4 lépéses ritmusban. *Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás* Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott táv teljesítéséhez szükséges tempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő eljárások önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása. Ugrások A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5-–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról. Dobások A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szögre, sebességre és magasságra törekvés. ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténetének, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbözőségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.	hajítások, energia. *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/
Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</th><th>Órakeret
60 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Az adott sportmozgás technikájának ismerete.
A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.
A baleseti kockázatok mérlegelése.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.
Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A rekreációs szemléletet tartalmazó életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportoláshoz ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.
A szabadidő, illetve alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.
A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel – játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.
Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.
Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.
A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok átadása. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.
A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).
Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</td><td>Biológia-egészségtan:
élettan.</td></tr>
</table>

A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során. A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása. A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.). Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Önvédelem és küzdősportok**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálék. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9–10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).	*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Egészségkultúra és prevenció**	**Órakeret 50 óra**
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében. Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, majd párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A sportjátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. Edzés, terhelés A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás	*Biológia-egészségtan:* anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. *Fizika:* egyszerű gépek, erő, munka.

(sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai. Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek lebonyolítása – helyi tervezés szerint.	
Az egészséges test és lélek megóvása A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai. A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása. A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint. A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel). ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete. A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.	

A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés. Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat. Ötletjáték és két-három tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata. *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák* A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete. Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása. Optimális segítségadás, biztosítás, bíztatás. Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja. Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete. *Atlétika jellegű feladatok* A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

	Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően. *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek* A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete. Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során. *Önvédelem és küzdősportok* A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban. Magabiztos támadáselhárítás és viselkedés veszélyeztetettség esetén. *Egészségkultúra és prevenció* A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Tudatos védekezés a stresszes állapot ellen, feszültségek szabályozása. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése.

Helyi tanterv - Évfolyamonkénti órakiosztás - Testnevelés							
Műveltségi terület	**9.N évf. / óra**	**Tantervi óraszám 9-10. évf.**	**9. évf. / óra**	**10. évf. / óra**	**Tantervi óraszám 11-12. évf.**	**11. évf. / óra**	**12. évf. / óra**
Sportjátékok	35	**70**	35	35	**80**	40/**34** (6 óra tánc)	40/**33** (7 óra tánc)
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	27/**24** (3 óra tánc)	**54**	27/**24** (3 óra tánc)	27/**24** (3 óra tánc)	**51**	28/**20** (8 óra tánc)	23/**15** (8 óra tánc)
Atlétika jellegű feladatok	20	**40**	20	20	**40**	20	20
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	30	**60**	30	30	**60**	30	30
Önvédelmi és küzdő sportok	15	**30**	15	15	**20**	10	10
Úszás és úszó jellegű feladatok	15/**0** (15 óra tánc)	**30**	15/**0** (15 óra tánc)	15/**0** (15 óra tánc)	**0**	0	0
Egészségkultúra, prevenció	20	**40**	20	20	**50**	30	20
Szabadon felhasználható órakeret	18 (18 óra tánc)	**36**	18 (18 óra tánc)	18 (18 óra tánc)	**39**	22 (22 óra tánc)	17 (17 óra tánc)
Összes óra	**180**	**360**	**180**	**180**	**340**	**180**	**160**

Német nemzetiségi táncok a következő műveltségterületek terhére:	**9.N évf. / óra**	**Műveltség területből kiemelt óraszám 9-10. évf.**	**9. évf. / óra**	**10. évf. / óra**	**Műveltségt erületből kiemelt óraszám 11-12. évf.**	**11. évf. / óra**	**12. évf. / óra**
	36	**72**	**36**	**36**	**68**	**36**	**32**
Sportjáték	**0**	**0**	**0**	**0**	**13**	**6**	**7**
Torna	**3**	**6**	**3**	**3**	**16**	**8**	**8**
Úszás és úszó jellegű feladatok	**15**	**30**	**15**	**15**	**0**	**0**	**0**
Szabadon felhasználható órakeret	**18**	**36**	**18**	**18**	**39**	**22**	**17**