

TESTNEVELÉS ÉS SPORT
HELYI TANTERV 11-12. ÉVFOLYAM

ZRÍNYI MIKLÓS GIMNÁZIUM 2013.

Heti óraszám: 4 óra

11-12. évfolyam (144/120 óra)

Tematikai egység	Órakeret	
	11. évf.	12. évf.
Sportjátékok	30 óra	26 óra
Torna	20 óra	15 óra
Atlétika	30 óra	26 óra
Alternatív	36 óra	30 óra
Önvédelem	10 óra	8 óra
Egészségkultúra	18 óra	15 óra
Összesen	144 óra	120 óra

Sportjátékok

Előzetes tudás

- Technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.
- Ismeretek a játékvezetői gyakorlatról.
- 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 labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.
- Megküzdés a feszültségekkel.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

- Általános feladatok
- Az önszervezés gyakorlása

- Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása egyéni és/vagy társas döntéshozattal, a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.
- A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.
- Lényeges játékszabályok készségszintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat
- A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. Az elkövetett vétség önálló jelzése, annak elvárása. A labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.
- A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői nonverbális jel használatával is.
- Versenyhelyzetek
- A labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házbajnokságokon, 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 – többféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.
- Hármás-nyolcas, hármás lefutás.
- A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

Taktikai továbbfejlesztés

- Az emberfogásos védekezés gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben. A speciális feladatok megoldása, büntetődobás utáni támadás és védekezés.
- Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- Önálló ötletjáték (streetball, illetve egészpályás 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. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Sáncolás, zárás.
- Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése.

Taktikai továbbfejlesztés

- Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások. Játéksituációk ismétlése beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen, szélsőbefutások.
- Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, védekezési rendszerek esetén.
- A mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.

Röplabdázás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan céltárgyra vagy társához. A sáncolás technikája egyénileg és párban. Az ütés és a sáncolás fedezése.
- Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás differenciált továbbfejlesztése növekvő távolságról, ügyesebbek felugrásból.
- A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar- és kosárárintéssel egyaránt.
- „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintésfajtaival.
- Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.

Taktikai továbbfejlesztés

- Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. 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. 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.

Bonyolultabb – kooperatív, kreatív – testnevelési és sportjátékok. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.
- A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.
- A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.
- A sportjátékok transzferhatásának felismerése és az egyén fejlődése szempontjából lehetséges összefüggések értelmezése.
- A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.
- Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.
- A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.
- Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.

Kulcsfogalmak/fogalmak

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék, ráfordulás, befutás, hármás-nyolcas, ütés-sáncolás fedezése, eséstompítás, bevetődéses-bedőléses lövés, sportágspecifikus bemelegítés.

Torna jellegű feladatok

Előzetes tudás

- A differenciált gyakorlatok átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett végrehajtás.
- A differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.
- Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.
- Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedés továbbfejlesztése a torna jellegű 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, verseny-

rendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele, egyéni célirányos fejlesztések.

A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.

- A gyakorlatok jó tartással, biztos kiállással történő, esztétikus, gördülékeny végrehajtásának elérése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Gimnasztika

- Rendgyakorlatok gyakorlása
- A korábbi évfolyamokon gyakoroltak alkalmazása az óraszervezés funkcióinak megfelelően.
- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése
- A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.
- Változatos eszközök, kéziszerrek – ugrókötel, gumikötél, súlyzó, theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása a helyi felszereltség függvényében.
- 32-64 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.
- Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése
- Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, az egyéni optimumra törekvéssel. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Az aktív és passzív izomnyújtás hatásának elkülönítése.
- Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.
- Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése.
- Anaerob állóképességet fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
- Az egyensúlyozás gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, talpon, lábujjon, forgómozgásokkal sorozatban.
- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

- Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkör-

zések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Összefüggő gyakorlatsorok – társas talajtorna.

- 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, az ismétlések során.
- 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.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

- 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, lábtartáscserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

Minden torna jellegű feladatra jellemzően:

- Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk működtetése önállóan.
- A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
- Alkalmazás versenyszituációkon keresztül, az egyszerű szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása.

Aerobik

- A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.
- A korábban tanult aerobik lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások, karmozdulatok összehangolása, 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.

Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák

- Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.
- 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. Az egyéni és együttes helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.
- A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.
- A tornasport sporttörténeti érdekességei („lovass nemzetségünk”).

Kulcsfogalmak/fogalmak

Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, divatos mozgásrendszer, sporttánc.

Atlétikai jelegű feladatok

Előzetes tudás

- Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyszerű helyzetekben.
- Iramszakasz, egyéni irambeosztás.
- Különböző botátadási technikák a váltófutásban.
- Optimális lendületszerzés, elrugaskodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.
- A hajítás, lökés különbözőségei a mozgásban és a fizikai mutatók terén.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Az egyén számára előnyös atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén az önismeret fejlesztése.
- A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályainak a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.
- Motiváló eljárások az egyéni eredmény, edzésteljesítmény javítására.

- A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a személyes aktivitásokat befolyásoló döntéshozatalba.
- A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Futások

- Rövidtáv, váltófutás.
- A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Eredményorientált együttműködés váltófutásban. Váltók alakítása, versengések.
- Középtáv, folyamatos futás.
- A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése.

Ugrások

- A lépő és guggoló, a homorító távolugrás (differenciáltan a legügyesebbeknek) jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása a valós méretű elugró felületről elugorva.
- Választás a magasugró technikák közül. 5-7 lépéses, egyénileg kialakított nekifutással, a testi adottságok alapján differenciált elvárások szerinti versenyszerű végrehajtás.
- Sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.

Dobások

- Optimális lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.
- Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.
- A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.
- A savasodás jellegzetes hatásainak és teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete.
- Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.
- A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.
- Információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

- Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.
- „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.
- Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére törekvés, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.
- Az élettani különbségek ismerete.

Kulcsfogalmak/fogalmak

Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtponthoz lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, optimális nekifutás, felugrási ritmus, előfeszítés, becsúszás, vetés, perdület.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Előzetes tudás

- A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.
- A baleseti kockázatok mérlegelése.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges gyakorlási és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.
- Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

- Sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése labdarúgás, kosárlabda, kézilabda és röplabda sportágban.
- A rekreációval gazdagított életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése.
- Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretei, 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 mozgásformák, sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges.
- Mozgásműveltségbeli ismeretek megszerzése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

- A szabadtéri és élethossziglan űzhető mozgásformák (túrázás) hangsúlyának megerősítése.
- Újszerű mozgásfeladatok egyéb kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.
- Sportolás közben a rutink megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában, 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 megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.
- Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, stb.)

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Szabályismeret és baleset-megelőzési információk.
- A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.
- A környezettudatos magatartás ismérvei, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata.
- A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).
- Egy választott alternatív sportágban a világelit teljesítményének ismerete.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.

Önvédelem és küzdősportok

Előzetes tudás

- Biztonsági követelmények és a küzdelemmel kapcsolatos rituálé.
- Az indulatok feletti uralom.
- Egy-két önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.
- A 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, az önvédelemre, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok.

Önvédelem – női önvédelem

- A közelharc alapelveinek alkalmazása a gyakorlatban.
- Az önvédelem 4–5 mozgásbiztonsággal végrehajtott megoldása. Gyakorlás nagy elemszámú ismétléssel, automatizáció.

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.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Önmaga megvédésének ismerete, a közelharc alapelvei ismerete.
- Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdő jellegű sporttevékenységek révén. A sportági tudás adta 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

Közelharc, viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerű harc.

Egészségkultúra és prevenció

Előzetes tudás

- Rendszerbe szerveződő egészségtudatosság, döntésképeség 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 testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.
- A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. A stressz kezelése. Növekvő jártasság a mérések és az adatokra épülő önfejlesztés terén.
- Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot értéként kezelése.
- A fenti állapot fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.

Ismeretek, fejlesztési követelmények

Mozgásműveltség

Bemelegítés

- Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.
- A labdajátékhoz, 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 (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. Önálló mozgásprogram-tervezés, a tervek bemutatása, próbája.
- Hagyományos és alternatív eszközök használata a (medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, gimnasztikai labda).
- A képességfejlesztő eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok végzése.
- A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásaira tervek megismerése. Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Motoros tesztek lebonyolítása–központi előírás szerint.
- Az egészséges test és lélek megóvása
- A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészülés: 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 és a relaxáció.
- 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.
- 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

- Információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.
- A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.
- A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés ismérvei.
- Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges, nyugodt 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 növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.

- Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés. A közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (flow, motiváció).
- Felelősségvállalás a saját és a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, flow.

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

Sportjátékok

- Kosárlabda: hármás nyolcas, emberfölényes helyzetek.
- Kézilabda: helycserés támadásvezetés félaktív védőkkel, kapuralövéssel.
- Röplabda: komplex gyakorlat fogadással, feladással, leütéssel
- Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.
- Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.
- Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.
- A másik személy eltérő szintű játéktudásának elfogadása.
- Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Torna jellegű feladatok

- A tanult tartásos és mozgásos elemek felhasználásával önálló talaj- és szergyakorlat (lányok gerendán, fiúk gyűrűn). Akrobatikus elemek bekapcsolása.
- Ugrás: választott akrobatikus elem tornaszekrényen.
- Gimnasztika: 32-64 ütemű szabadgyakorlat önálló összeállítása.
- A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtásra jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorlása, bemutatása.
- Ambíció szerint önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.
- A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztése lehetőségeinek ismerete.
- Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.
- Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.
- Az izmok, ízületek mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

- Futás: rövid- (30 m) és középtávfutás (1200 m), váltófutás (váltás).
- Ugrás: magasugrás flop technikával.
- Dobás: becsúszásos súlylökés.
- A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásainak 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
- 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 önvédelemben, az álló- és a földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

- A bemelegítés szükségessége, megvalósítása élettani tényezőinek ismerete.
- Az egészség 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 sérüléssel szemben megfelelő kezelése.

Általános sportműveltség, sporttörténeti és versenysportbeli elemi tájékozottság a hazai és nemzetközi élmezőny tekintetében egyaránt.

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén

Sportjátékok

- Kosárlabda: 3-3 elleni játék (technikai elemek, taktikai készség, védekezés, labda nélküli mozgás, szabályismeret); 5-5 elleni játék.
- Röplabda: komplex gyakorlat fogadással, feladással, leütéssel, folyamatos játék.
- Kézilabda: hatos fal elleni játék, a védekezés alapmozgásai.
- Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.
- Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.
- Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.
- Ötletjáték és 2-3 tudatosan alkalmazott támadási formáció, együttműködés a védekezés szervezésében. A csapaton belüli szerepek való megfelelés.
- A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.
- A másik személy eltérő szintű játéktudásának elfogadása.
- Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Torna jellegű feladatok

- A tanult tartásos és mozgásos elemek felhasználásával önálló talaj- és szergyakorlat (lányok gerendán, fiúk gyűrűn) akrobatikus elemekkel.
- Ugrás: választott akrobatikus elem tornaszekrényen.
- Gimnasztika: 32-64 ütemű szabadgyakorlat önálló összeállítása.
- A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtásra jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorlása, bemutatása.
- Ambíció szerint önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.
- A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztése lehetőségeinek ismerete.
- Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.
- Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.
- Az izmok, ízületek mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

- Futás: rövid- (30 m) és középtávfutás (1200 m), hosszútáv futás (2000 m).
- Ugrás: távolugrás differenciált technikával, magasugrás választott technikával.
- Dobás: becsléses súlylökés.
- A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásainak 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
- 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 önvédelemben, az álló- és a földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

- A bemelegítés szükségessége, megvalósítása élettani tényezőinek ismerete.
- Az egészség 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 sérüléssel szemben megfelelő kezelése.

Általános sportműveltség, sporttörténeti és versenysportbeli elemi tájékozottság a hazai és nemzetközi élmezőny tekintetében egyaránt.

Tartalom

9-10. évfolyam (144 óra)	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Sportjátékok	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Torna jellegű feladatok.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Atlétika jellegű feladatok.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Önvédelem és küzdősportok.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Egészségkultúra – prevenció	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
11-12. évfolyam (144/120 óra)	1
Sportjátékok	1
Torna jellegű feladatok.....	4
Atlétikai jellegű feladatok.....	7
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek.....	9
Önvédelem és küzdősportok.....	10
Egészségkultúra és prevenció.....	12
A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén.....	14
A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén.....	16