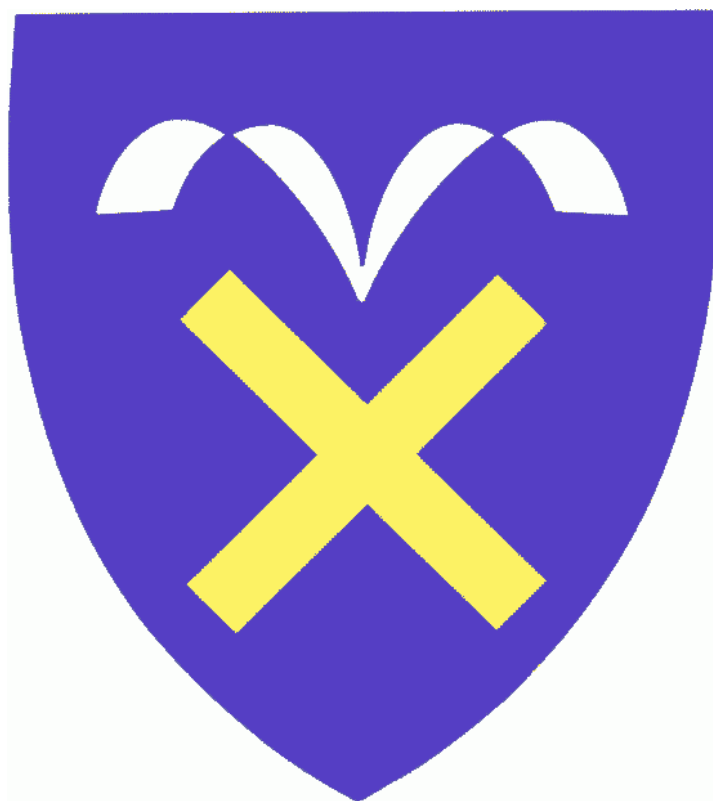


HELYI TANTERV

felső tagozat testnevelés és osztályfőnöki

Szent András

Katolikus Általános Iskola és Óvoda



Jóváhagyta:

....., év hónap nap

.....

Fenntartó





TARTALOM

TESTNEVELÉS	4
5. ÉVFOLYAM.....	10
6. ÉVFOLYAM.....	31
7. ÉVFOLYAM.....	52
8. ÉVFOLYAM.....	77
OSZTÁLYFŐNÖKI	100
5. ÉVFOLYAM.....	102
6. ÉVFOLYAM.....	108
7. ÉVFOLYAM.....	115
8. ÉVFOLYAM.....	123



TESTNEVELÉS

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

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

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

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



A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformalás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemelllett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A katolikus iskolák minden évfolyamára kiterjedő több ezer kis-, és középiskolást megmozgató legnagyobb országos sportrendezvénye, a KIDS biztosítja a szinte minden sportágban történő versenyzés, versenyeztetés lehetőségét. E találkozók biztosítják, hogy a katolikus intézmények diákjai, mint egy nagy család, működjenek: erkölcsi tartásuk, hitük megélése, hazaszeretetük mutasson irányt felnőtt életükre. Ismerjék a magyar sport kiválóságait, eredményeit.

A TESTNEVELÉS SZEREPE A NEMZETI ALAPTANTERVEN RÖGZÍTETT KULCSKOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSÉBEN

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé



válí a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válí lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válí arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értéként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírást fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatúrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót



hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

5–6. ÉVFOLYAM

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszthető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hang hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszthető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a kettő iskolai küzdősport, a birkózás, és a judo mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kinesztézis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5–6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a



versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

Mozgáskultúra fejlesztés

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

Motorosképeség fejlesztés

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

Versengések, versenyek

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

Prevenció, életvitel

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.



A SZÁMONKÉRÉS FORMÁI, ÉRTÉKELÉS

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontértéktáblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során. A társastáncos értékelés során figyelemmel kell lenni a tananyag elsajátítási mechanizmusban bekövetkező változásokra, a saját mozgásanyag gazdagodására, a tudatos testhasználat és a mozgáshatárok fejlődésére, valamint a kapcsolatteremtő és kifejező készség fejlődésére.

Az 5–6. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 360 óra

A TÉMAKÖRÖK ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZATA:

Témakör	Javasolt óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	16+ folyamatos
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	60
3. Torna jellegű feladatmegoldások	41
4. Sportjátékok	99
5. Testnevelési és népi játékok/ társastánc	72
6. Önvédelmi és küzdősportok	16
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	20
Úszás	36
Összes óraszám:	360



5.ÉVFOLYAM

HELYI ÓRASZÁM: 180 ÓRA/ÉV

5 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁMOK FELOSZTÁSA:

Témakör neve	Helyi óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8+folyamatos
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	22
3. Torna jellegű feladatmegoldások	18
4. Sportjátékok	42
5. Társastánc	36
6. Önvédelmi és küzdősportok	8
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	10
8. Úszás	36
Összes óraszám:	180

1. TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.
- Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása.
- A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal



- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Mozgásműveltség

Rendgyakorlatok -térbeli alakzatok kialakítása.

Javasolt tevékenységek

Az óra szervezéséhez szükséges térformák alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban, oszlopban. Tér- és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. pl. csoportmunkával, bemutatással, stb..

2. Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban.

Javasolt tevékenységek

- Taneszközök/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal összekötve.
- Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére, csoportosan, önállóan is.

3. Képességfejlesztés

- Alapállóképesség, koordinációs képesség fejlesztése
- Keringésfokozás testnevelési játékokkal.

Javasolt tevékenység

2-4 alapformájú szabad-,szer-, kéziszergyakorlatok zenére is (ritmusérzék fejlesztése). Testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.



4. Játékok, versengések

pl.bemelegítő játékok. Terpesz fogó, sor- és váltóversenyek

Javasolt tevékenység

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok eszközzel is, versenyjelleggel.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok.

Javasolt tevékenység

- Légző-, lábboltozat erősítő gyakorlatok. Gyermeekjóra. Gerinctorna. Motoros, ill. fitsségi tesztek végrehajtása.
- Amit még fontosnak tartunk megismertetni a tanulókkal:
- Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.
- A bemelegítés és a levezetés fontossága.
- A motoros alapképességek elnevezései.
- A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos alapismeretek.
- Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei, és egyszerű módszerei.
- A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztésében.
- Alapvető ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.
- Egészségnevelési ismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás.
- Sportfelszerelések tisztasága, öltözői rend.

2. TÉMAKÖR: ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 22 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.
- Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.
- A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra.
- Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.
- Egyéni tempóban járások, tartós futások.
- Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.
- A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készség szinten használja;



- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)
- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, ollózó technikával
- Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

FOGALMAK

elrugaskodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, ollózó technika

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Futások, rajtok

Iramfutások. Lassú futás tempóváltással, feladatokkal. Közepes iramú futás, lendületesen, természetes mozgással. Futóiskola, akadályfutás szabadban, tornateremben.

Javasolt tevékenységek:

- Állórajt, rajtok különböző kiindulási helyzetekből.
- Gyorsfutások, vágtafutások, repülő és fokozó futások.
- Váltófutás: egykezes alsó váltás.
- Tartós futás a táv és az iram változtatásával. Kihívásokkal, team munkában is.



2. Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai feladatok.

Javasolt tevékenységek:

- Helyből távolugrás, folyamatosan is. Guggoló vagy lépő technika nekifutásból, elugró sávból.
- Magasugrás: 6-8 lépésből átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal: magasugróversenyek. Bemutatással, csoportmunkával pontok gyűjtésével

3. Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, 3-4 lépés lendületből.
- Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.
- kislabda hajítás célba és távolba nekifutással.
- Súlylökés helyből. bemutatással

4. Képességfejlesztés

Az ideg-izom koordináció javítása futóiskolával.

Javasolt tevékenységek:

- Rajtgyakorlatok: reakcióképesség, gyorsulási képesség fejlesztése,
- A láb dinamikus erejének fejlesztése ugróiskolai feladatokkal. Csoportokban, magyarázattal

5. Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek.

Javasolt tevékenységek:

- Rajtversenyek. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek.
- Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek. Csoportmunkában

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása.

Javasolt tevékenységek:

A szabadidőben és különböző terepeken végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok.

A KÖVETKEZŐ ISMERETEKRE KIEMELT FONTOSSÁGGAL HÍVJUK FEL TANÍTVÁNYAINK FIGYELMÉT:

- El-, és felugrásoknál a kar és lábmunka jelentősége.
- A nekifutás sebességének, az el-, és felugrás közötti kapcsolat.
- A hajításokkal és dobásokkal kapcsolatos ismeretek.
- A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljainak és jelentőségének tisztázása, az atlétikára jellemző mozgások elsajátítása.
- Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása, a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelése, egymás teljesítményének elismerése



3. TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 18 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása.
- Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben.
- Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően.
- Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek



- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Fejállás, zsugorfejállás
- Kézállásba fellendülés kísérletek segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
- Repülő gurulóátfordulás
- Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- Ugrószekrényen:
- Keresztbe állított ugrószekrényen felguggolás, függőleges leugrás
- Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
- Gerendán:
- Alacsony gerendán: homorított leugrás;
- Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás, fordulatok
- Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás
- Gyűrűn:
- (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás
- Gyűrűn: hátsó lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
- (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés

FOGALMAK

függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás

ISMERETEK, ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

- akadályokon fel-, le-, és átkúszások.
- Támlázások különböző irányokba, különböző szereken.
- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe.
- Fejállásból gurulóátfordulás előre.
- Kézállásba fellendülés bordásfalnál.
- Mérlegállás.
- Tigrisbukfenc.
- Kézenátfordulás /cigánykerék/ mindkét oldalra.
- Szekrényugrás 2-4 részen: Felguggolás, homorított leugrás guggoló átugrás.



- Gerenda: felguggolás, homorított leugrás. Magyarázattal, bemutatással csoportokban, folyamatos hibajavítással

2. Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:

bordásfal, kötél, / húzódkodások, kötélmászás/.

Javasolt tevékenységek:

Gyűrű fiúknak: alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás. Lányoknak: alaplendület, lebegő-, zsugorlefuggés. Magyarázattal, bemutatással

3. Egyensúlyozó gyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

- járások, fordulatok, szökdelések, feladatok gerendán.

4. Képességfejlesztés

- Koordinációs képességfejlesztés egyszerű tornaelemek kombinációjával, térben való tájékozódás. Egyensúlyérzék fejlesztése.

Javasolt tevékenységek:

- Függésben végzett gyakorlatok: a törzs, a kar a váll erejének fokozatos erősítése. Sok játékkal csapatokban

5. Játékok, versengések

Ügyesség és erőfejlesztés.

Javasolt tevékenységek:

Akadály és váltóversenyek. Tehetséggondozás. teamtanítás

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése torna jellegű feladatmegoldásokkal.

Javasolt tevékenységek:

- Szembesülni a saját testtömeggel: a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása. A cselekvésbiztonság növelése. magyarázat
- Ismeretek elsajátítása
- A torna jellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.
- Szaknyelv: életkorhoz, fejlesztési folyamathoz igazítva.
- Ismeretek a szerek eszközök biztonságos használatához, biztosításhoz, segítségnyújtáshoz.
- Az életkorhoz igazított kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
- A teljesítmény elismerése.
- Balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.
- A helyes testtartás tudatosítása.
- Az ellenjavallt, károsodást okozó gyakorlatok kerülése

4. TÉMAKÖR: SPORTJÁTÉKOK

HELYI ÓRASZÁM: 42 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.
- Sportszerű magatartás játék közben.



TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajztechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- három választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban
 - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
 - Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármás lefutás)
 - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása



- emberelőnyös játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával,
- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal
- Röplabda
 - A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
 - A kosárérintés, az alkarérintés, jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
 - Kisjátékokban (1-1, 2-2,3-3, 4-4) törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett
 - Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
 - Forgásszabály alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
 - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
 - Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
 - A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben
 - A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)
 - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben
 - Változatos alakú, méretű pályán az 2-1 és 3-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával
 - 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása
 - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
 - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

FOGALMAK

kétszer indulás, lépéshiba, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, , páros és hármas lefutás



ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGE:

Kosárlabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:

megindulás, megállás,

Javasolt tevékenységek:

- futás közben iram és irányváltatások.
- Alaphelyzet.
- Elszakadás a védőtől.
- Bemutatás, magyarázat

2. Labdás technikai gyakorlatok:

labdás ügyességi gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetések mindkét kézzel, labdavezetéses feladatok.
- Hosszú indulás, megállások 1-2 leütés után, sarkazás. bemutatás, bemutattatás
- Átadások, átvételek: kétkezes mellső-, felső átadások helyben és mozgás közben.
- Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobások 1,2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből /mini kosár 5-ös méret/bemutatás
- Taktika: emberfogásos védekezés, védőmozgás, a védő helyezkedése. magyarázat

3. Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- futás irány és iramváltásokkal, felugrások stb.
- Játékok, versengések: kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, kosárra dobó versenyek, részvétel az iskolai mini kosárbajnokságban. teamtanítás

4. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés,

Javasolt tevékenység:

baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.

Röplabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

alaphelyzet, igazodás a labdához magyarázat, bemutatás

2. Labdás technikai gyakorlatok: alkarérintés, kosárérintés

Javasolt tevékenységek:

- alkarérintés könnyű műanyag labdával, majd röplabdával.
- Egyéni és páros gyakorlatok: alsó egyenes nyitás: gyakorlása egyénileg és párokbán. Aktív tanulás
- Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre
- Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás, felállás és helyezkedés nyitásfogadáshoz. teamtanítás

3. Képességfejlesztés:

különböző egyensúlyi helyzetekből állás, testhelyzetek változtatása.



Javasolt tevékenységek:

Játékok, versengések: játékos feladatok pl.: zsinórlabda teamtanítás

4. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Javasolt tevékenységek:

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon játszható egyszerű játékformáinak megismerése.

Labdarúgás

1. Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4- vagy több játékos együttműködésével.

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetés külső-belső csüddel, mindkét lábbal.
- Rúgás: belső, külső, teljes csüddel állított labdával és mozgásból.
- Átadások: átvételek mindkét lábbal, mozgás közben. Fejelés: előre, oldalra.
- Labdalevétel: talppal, belsővel.
- Egyszerű cselek. Partdobás. Bemutatás magyarázat

2. Taktikai gyakorlatok:

1:1 elleni játék, labdaszerzés, szabályos szerelés játék közben.

Javasolt tevékenységek:

- Kisjátékok: 2:1;3:1; 4:2, 5:2, alkalmazása egy és két kapura.
- felállási formák kispályás játékban.
- Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás. Egyénre szabott tanítás

3. Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal,

Javasolt tevékenységek:

- pl.: futások előre-hátra és oldalra labdával is, a játékelemek intenzív gyakorlása.
- A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.).
- A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

4. Játékok, versengések

A technikai és taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást elősegítő játékok és játékos feladatok.

Javasolt tevékenységek:

Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Javasolt tevékenységek:

- Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. baleset megelőzés a szabályok körültekintő betartásával.

ISMERETEK, MELYEKET A TÉMAKÖRBŐL FONTOSNAK TARTUNK, HOGY A GYEREKEKBEN KIALAKULJANAK, RÉSZÜKKÉ VÁLJON:

- A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önállótanulás segítése érdekében.
- A sportjátékok szabály-, és taktikai alapismeretei.
- Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.
- A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.
- Öntevékeny játékszervezés.
- A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás.
- A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.
- A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdítása.
- A sportági szabályok, a sportágtörténet és az egyes mozdulatok modelltechnikájának oktatásakor az IKT eszközökkel való szemléltetés, a bemutatás, bemutattatást és az önálló kutatómunkát részesítjük előnyben.
- A testnevelés oktatásánál kiemelten nagy hangsúlyt kapnak a tantárgyi kapcsolatok kiépítése és alkalmazása.

5. TÉMAKÖR: TÁRSASTÁNC

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

Az alsó tagozatos néptánc tananyag. A mozgásanyanyelv megléte. Térbeli eligazodás.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- A néptáncos ismereteken túl, a társas táncokkal megismerkedik.
- Viselkedéskultúra fejlesztésére irányuló ismeretekre tesz szert.
- Az együtt táncolás élményének megélése lehetővé válik számára.
- A zene és tánc egységének érzékeltetésével, a zenei hallása fejlődik.
- Tapasztalatot szerez az digitális eszközökről, a tanult táncok kísérő zenéjéhez kapcsolódóan.
- A kezdődő kamasz korban bizonytalanná váló testtartás és mozgáskoordináció okozta nehézségek ellensúlyozásában segítséget kap.
- A térbeli viszonyok megértésével és tudatosításával, a társakhoz való térbeli alkalmazkodási képessége javul.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanár mozdulatainak pusztán követésétől fokozatosan halad az önálló táncolás felé.
- A különböző társas és közösségi táncok mozdulatsorait képes elsajátítani, először utánzás révén, majd önállóan.
- A tánc közbeni változó térformákat megismeri, kivitelezésére képessé válik.
- Irányt- és formákat képes tartani a táncos tevékenység közben.
- A közösségi alkalmakon (iskolai rendezvények) képes a tanultakat alkalmazni.



FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Alapvető mozdulatípusok fejlesztése a játéktevékenység során
- A ritmus, tér, térforma fogalmainak kialakítása
- A forgás technikai előkészítése
- A tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, szabálytudatának fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése
- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása
- A társas táncok alaplépéseinek, lépéskombinációinak ismerete.
- A táncartás elsajátítása
- Vezetés és követés alapjai, a táncparketten való közlekedés elsajátítása
- A mozgáskultúra, ritmusérzék, a zenei és koreográfiai memória fejlesztése
- Tér és formaérzék, együttműködési képesség fejlesztése a koreográfiák által
- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- A viselkedéskultúra fejlesztése

FOGALMAK

Tánc történet, társastáncok rendszere, bécsi keringő, cha-cha-cha, alaplépés, tempó, táncartás, vezetés, követés, koreográfia, térformák, zenei egység, táncelőadás

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Táncos képességek fejlesztése

Testtudat, egyensúlyérzék fejlesztése. Ritmikai párhuzamosságok. Tartásfejlesztés.

Javasolt tevékenységek

- Testtudat és egyensúlyérzék fejlesztésére szolgáló játékok.
- A különböző testrészekkel a ritmikai párhuzamosságok egyre biztosabb kivitelezése.
- A kezdődő kamasz korban hirtelen megváltozó testarányokhoz való alkalmazkodás, a testtartás és a mozgáskoordináció finomítása élményszerű, örömteli mozgás segítségével.
- A távolságok, irányok egyre önállóbb érzékelése, ezáltal a kialakítandó térformák egyre önállóbb létrehozása és javítása.

2. Standard és Latin-amerikai táncok

Bécsi keringő, cha-cha-cha

Javasolt tevékenységek

- A bécsi keringő és a cha-cha-cha tánc történetének, a társastáncok rendszerében elfoglalt helyének megismerése például önálló gyűjtőmunka segítségével, digitális technológia használatával.
- A bécsi keringő és a cha-cha-cha alaplépéseinek és táncartásának bemutatása és bemutattatása, gyakorló sorokon keresztül.
- A vezetés és követés aktív tanulói együttműködésen alapuló, tapasztalás alapú elsajátítása.



3. Táncos előadásmód és viselkedés

Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.
Viselkedéskultúra fejlesztése

Javasolt tevékenységek

- Az önálló döntéshozatal képességére és a kezdeményezőkézség, egyéni feladat és szerepvállalás megerősítésére irányuló játékok, feladatok.
- A kapcsolatteremtő képesség fejlesztése a párban táncolás, párválasztás szabályainak kialakításával, mely segíti a csoportnorma kialakulását.
- A segítő életmódra nevelés és a szociális érzékenység fejlesztése a csapatban táncolás lehetőségének megteremtésével.
- Viselkedéskultúra tekintetében a tanuló ismerje meg a táncos alkalmakkor való viselkedés szabályait és a köznapi élet illemtanát. Megtanulja a helyes és kreatív nyelvhasználatra a mindennapi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazását, melyben a multidiszciplináris órák megtartása is segíthet.

6. TÉMAKÖR: ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐSPORTOK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Néhány önvédelmi fogás bemutatása.
- Sportszerű küzdelem, agresszió elutasítása.
- Az önvédelmi feladatok céljának betartása, elfogadása.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros,



csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása

- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
- Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal
- Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása

Birkózás

- Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
- Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
- Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással

Dzsúdó

- dzsúdógurulás és esések gyakorlása
- Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból
- Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

FOGALMAK

lefogás, kibújás, oldalsó leszorítások, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Önvédelem

Önvédelmi fogások, Grundbirkózás

Javasolt tevékenység:

- Önvédelmi fogások: szabadulások egy és kétkézes lefogásból, átkarolásból.
- Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).
- Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása, fogáskeresés játékosan. Bemutató, bemutatottság



Dzsúdó:

2. Eséstechnikák.

Állasküzdelem

Javasolt tevékenység:

Állasküzdelem: fogáskeresés, fogásbontás, küzdőmozgás játékosan. Tanár magyarázatának segítségével

3. Képességfejlesztés:

Javasolt tevékenység:

Az elvárt képesség kialakításához szükséges speciális és küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok: kúszások, mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok. magyarázattal

4. Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok.

Javasolt tevékenység:

- húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.
- A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártassági szintű elsajátítása, az erő összemérése
- A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A balesetek megelőzése szempontjából fontos az alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.

Javasolt tevékenység:

Viselkedésminták kialakítása: veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése szempontjából.

AMIKRE A TANULÓNAK AZ ÖNVÉDELEMNÉL ÉS KÜZDŐSPORTOKNÁL FELTÉTLENÜL FIGYELNIE KELL

- A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.
- Játékos feladatmegoldások. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása.
- A siker és kudarc feldolgozása.
- Az ellenfél képességeinek elismerése.
- A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.
- A sportági szabályok, a sportágtörténet és az egyes mozdulatok modelltechnikájának oktatásakor az IKT eszközökkel való szemléltetés, a bemutatás, bemutattatást és az önálló kutatómunkát részesítjük előnyben.

7. TÉMAKÖR: ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ MOZGÁSFORMÁK

HELYI ÓRASZÁM: 10 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.



- Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben.
- A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelő öltözködés.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás túrázás, tájfutás parkban, asztalitenisz, tollaslabda)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, túrakenuzás)
- A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

FOGALMAK

természetjárás, környezetvédelem, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Egy lehetséges mozgásműveltségi anyaga:

1.Méta, mint szabadban űzhető sport

Javasolt tevékenység:

- Ütések, dobások párokban, csoportokban (10-15 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.
- Nyítások meghatározott távolságra. Célbadobások a kislabdával a zónába. Védekező mozgások, ugrások, elkapások. magyarázattal

2.Korcsolyázás

Alternatív mozgásforma a testnevelés órán

Javasolt tevékenységek:

- Gyakorlatok jégre lépés előtt: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járáások, lépések előre, hátra, oldalra.



- Jéghez szoktatás: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.
- Egyenes korcsolyázás: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon. Magyarázattal, bemutatással, egyénre szabott tanulás

3. Tájékozódás

A térképolvasás ismerete

Javasolt tevékenységek:

- A tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel.
- A természetben használt fogalmainkat először a tornateremben oktatjuk a különböző digitális technológián keresztül, majd a kinti környezetben alkalmazzuk a megismert tudásunkat.
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése.
- Digitális technológia alkalmazásával, magyarázattal

4. Környezettudatos gondolkodás kialakítása

Javasolt tevékenységek:

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása,, jó példával élen járni
- Az alternatív környezetben történő oktatás egy új élmény a tanítványoknak, de ezzel együtt új veszélyforrás. Éppen ezért nagyon körültekintően kell ezt a témakört tanítani, fokozottan kell figyelniük a tanítványoknak egymásra, és szigorúbban kell a balesetvédelemmel is foglalkoznunk.

8. TÉMAKÖR: ÚSZÁS

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása.
- A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszerezet megléte.



TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése
- A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása
- Merülési versenyek, úszóversenyek
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

FOGALMAK

úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Hátúszás

Javasolt tevékenységek:

- Feladatok háton: lebegés, siklás
- Hátúszó lábtempó, Hátúszó kartempó, Hátúszás kar- és lábtempó és technikai gyakorlatai, Hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai magyarázattal, bemutatattal

2. Új úszásnem a gyorsúszás

Javasolt tevékenységek:

- Gyorsúszás lábtempó: siklás hason, korlátnál
- Gyorsúszás kartempó: kartempó járásban, egykaros gyorsúszás
- Gyorsúszás: kar és lábtempó összekötése
- Gyorsúszás levegővétele: gyakorlása járás közben, vízben hátrafordulással.



- Gyorsúszás: kar-, lábtempó, levegővétel összekapcsolása. magyarázattal, bemutattatással

3. Úszások mély vízben

Javasolt tevékenységek:

- Ugrások, merülések, taposások: beugrás mély vízbe.
- Rajtok magyarázattal, bemutattatással

4. Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtása.

Javasolt tevékenységek:

- Aerob állóképesség fejlesztése növekvő taposással és úszással a tanult úszásnemekben.
- A gyorsasági állóképesség fejlesztése rövidebb távon, ismétlésekkel a tanult úszásnemekben. Játékosan egyénre szabottan
- Versenyszerű úszás meghatározott távolságra.

5. Játékok, versengések.

Javasolt tevékenységek:

- Fogójátékok, feladatok labdával és különböző eszközökkel.
- Egyéni sor és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel.
- Talpas, fejesugrások. Játékosan, magyarázattal

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

Javasolt tevékenységek:

- A bemelegítés vizes gyakorlatai: tartásjavító, prevenciósi vízi gyakorlatok ,
- Játékok, versengések.
- Fogójátékok, feladatok labdával és különböző eszközökkel.
- Egyéni sor és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel.
- Talpas, fejesugrások.
- Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal.



6. ÉVFOLYAM

HELYI ÓRASZÁM: 180 ÓRA/ÉV

5 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁMOK FELOSZTÁSA:

Témakör neve	óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8+folyamatos
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	38
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	57
5. Testnevelési és népi játékok/Társastánc	36
6. Önvédelmi és küzdősportok	8
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	10
Összes óraszám	180

1. TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.
- Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása.
- A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban

- Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Mozgásműveltség

Rendgyakorlatok -térbeli alakzatok kialakítása.

Javasolt tevékenységek

- Az óra szervezéséhez szükséges térformák alakzatok és kialakításuk.
- Sorakozó vonalban, oszlopban.
- Tér- és távköz felvétele.
- Nyitódás, zárkózás.
- Igazodás, takarás. testfordulatok.
- Megindulás, megállás.
- Fejlődés, szakadozás. pl. csoportmunkával, bemutatással, stb..

2. Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban.

Javasolt tevékenységek

- Taneszközök/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal összekötve.
- Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére, csoportosan, önállóan is.

3. Képességfejlesztés

- Alapállóképesség, koordinációs képesség fejlesztése
- Keringésfokozás testnevelési játékokkal.

Javasolt tevékenység



- 2-4 alapformájú szabad-,szer-, kéziszergyakorlatok zenére is (ritmusérzék fejlesztése).
- Testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

4. Játékok, versengések

pl.: bemelegítő játékok..terpszfogó, alagútfogó, JOKER fogó,

Javasolt tevékenység

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok eszközzel is, versenyjelleggel.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok.

Javasolt tevékenység

- Légző-, lábboltozat erősítő gyakorlatok. Gyermekjóga. Gerinctorna. Motoros, ill. fittségi tesztek végrehajtása.
- Amit még fontosnak tartunk megismertetni a tanulókkal:
- Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.
- A bemelegítés és a levezetés fontossága.
- A motoros alapképességek elnevezései.
- A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos alapismeretek.
- Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei, és egyszerű módszerei.
- A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztésében.
- Alapvető ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.
- Egészségnevelési ismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás.
- Sportfelszerelések tisztasága, öltözői rend.

2. TÉMAKÖR: ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 22 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.
- Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.
- A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra.
- Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.
- Egyéni tempóban járások, tartós futások.
- Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.
- A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszán
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)
- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, ollózó technikával
- Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

FOGALMAK

elrugaskodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, ollózó technika

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Futások, rajtok

- Iramfutások.
- Lassú futás tempóváltással, feladatokkal.
- Közepes iramú futás, lendületesen, természetes mozgással.



- Futóiskola, akadályfutás szabadban, tornateremben.

Javasolt tevékenységek:

- Állórajt, rajtok különböző kiindulási helyzetekből.
- Gyorsfutások, vágtafutások, repülő és fokozó futások.
- Váltófutás: egykezes alsó váltás.
- Tartós futás a táv és az iram változtatásával.
- Önállóan, csapatban versenyeztetéssel

2. Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai feladatok.

Javasolt tevékenységek:

- Helyből távolugrás, folyamatosan is. Guggoló vagy lépő technika nekifutásból, elugró sávból.
- Magasugrás: 6-8 lépésből átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal: magasugróversenyek., bemutatással, bemutattatással

3. Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, 3-4 lépés lendületből.
- Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.
- kislabda hajítás célba és távolba nekifutással.
- Súlylökés helyből.
- Bemutatással, magyarázattal

4. Képességfejlesztés

Az ideg-izom koordináció javítása futóiskolával.

Javasolt tevékenységek:

- Rajtgyakorlatok: reakcióképesség, gyorsulási képesség fejlesztése,
- A láb dinamikus erejének fejlesztése ugróiskolai feladatokkal.
- Bemutatással, bemutattatással

5. Játékok, versengések

- Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. rajtversenyek. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távols-, és magasugró versenyek.
- Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek. Magyarázattal

Javasolt tevékenységek:

- Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.
- A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása.
- A szabadidőben és különböző terepeken végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok.
- Példamutatással, magyarázattal



A KÖVETKEZŐ ISMERETEKRE KIEMELT FONTOSSÁGGAL HÍVJUK FEL TANÍTVÁNYAINK FIGYELMÉT:

- El-, és felugrásoknál a kar és lábmunka jelentősége.
- A nekifutás sebességének, az el-, és felugrás közötti kapcsolat.
- A hajításokkal és dobásokkal kapcsolatos ismeretek.
- A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljainak és jelentőségének tisztázása, az atlétikára jellemző mozgások elsajátítása.
- Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása, a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelése, egymás teljesítményének elismerése

3. TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 18 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása.
- Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben.
- Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően.
- Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására



- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése

Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Fejállás, zsugorfejállás
- Kézállásba fellendülés kísérletek segítségadással, falnál és önállóan
- Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba
- Repülő gurulóátfordulás
- Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Összefüggő talajgyakorlat összeállítása

Ugrószekrényen:

- Keresztbe állított ugrószekrényen felguggolás, függőleges leugrás
- Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással

Gerendán:

- Alacsony gerendán: homorított leugrás;
- Érintőjárás; hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás, fordulatok
- Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás

Gyűrűn:

- (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás
- Gyűrűn: hátsó lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
- (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés

FOGALMAK

függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefuggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás



ISMERETEK, ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

- akadályokon fel-, le-, és átkúszások.
- Támlázások különböző irányokba, különböző szereken.
- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe.
- Zsugorfejlés. Fejlésből gurulóátfordulás előre. Kézállásba fellendülés bordásfalnál. Mérlegállás. Tigrisbukfenc. Kézenátfordulás /cigánykerék/ mindkét oldalra.
- Szekrényugrás 2-4 részen: Felguggolás, homorított leugrás guggoló átugrás.
- Gerenda: felguggolás, homorított leugrás.
- Bemutatás, bemutattatás, folyamatos hibajavítással

2. Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:

bordásfal, kötél, / húzódkodások, kötélmászás/.

Javasolt tevékenységek:

- Gyűrű fiúknak: alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás. Lányoknak: alaplendület, lebegő-, zsugorlefüggés.
- Bemutatás, bemutattatás

3. Egyensúlyozó gyakorlatok,

Javasolt tevékenység

járások, fordulatok, szökdelések, feladatok gerendán. bemutattatással

4. Képességfejlesztés

- Koordinációs képességfejlesztés egyszerű tornaelemek kombinációjával, térben való tájékozódás.
- Egyensúlyérzék fejlesztése.
- Magyarázattal, bemutattatással

Javasolt tevékenységek:

- Függésben végzett gyakorlatok: a törzs, a kar a váll erejének fokozatos erősítése.
- Magyarázattal, bemutattatással

5. Játékok, versengések

pl.: verseny, ki tud tovább kézen állni

Javasolt tevékenységek:

- Ügyesség és erőfejlesztés.
- Akadály és váltóversenyek.
- Tehetséggondozás.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése torna jellegű feladatmegoldásokkal.

Javasolt tevékenységek:

- Szembesülni a saját testtömeggel: a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása. A cselekvésbiztonság növelése. példamutatással
- Ismeretek elsajátítása
- A torna jellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.
- Szaknyelv: életkorhoz, fejlesztési folyamathoz igazítva.
- Ismeretek a szerek eszközök biztonságos használatához, biztosításhoz, segítségnyújtáshoz.



- Az életkorhoz igazított kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
- A teljesítmény elismerése.
- Balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.
- A helyes testtartás tudatosítása.
- Az ellenjavallt, károsodást okozó gyakorlatok kerülése

4. TÉMAKÖR: SPORTJÁTÉKOK

HELYI ÓRASZÁM: 42 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.
- Sportszerű magatartás játék közben.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- három választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása



- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása

Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban
- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
- Labdaátadások kétkezes mellővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármás lefutás)
- A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása
- emberelőnyös játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával,
- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal

Röplabda

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
- A kosárérintés, az alkarérintés, jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
- Kisjátékokban (1-1, 2-2,3-3, 4-4) törekvés a három érintéssel történő játékokra könnyített feltételek mellett
- Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
- Forgásszabály alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében

Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
- Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben
- A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)



- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben
- Változatos alakú, méretű pályán az 2-1 és 3-2 elleni játékszituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával
- 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok elhelyezkedésének gyakorlása
- Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

FOGALMAK

kétszer indulás, lépéshiba, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzatabontó és alakzattartó elhelyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, , páros és hármas lefutás

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGE:

Kosárlabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

- megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások.
- Alaphelyzet. Elszakadás a védőtől., magyarázattal, bemutatással

2. Labdás technikai gyakorlatok:

labdás ügyességi gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetések mindkét kézzel, labdavezetési feladatok.
- Hosszú indulás, megállások 1-2 leütés után, sarkazás.
- Átadások, átvételek: kétkezes mellső-, felső átadások helyben és mozgás közben.
- Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobások 1,2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből /mini kosár 5-ös méret/
- Taktika: emberfogásos védekezés, védőmozgás, a védő elhelyezkedése. Bemutatással, bemutattatással

3. Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- futás irány és iramváltásokkal, felugrások stb.
- Játékok, versengések: kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, kosárra dobó versenyek, részvétel az iskolai mini kosárbajnokságban.

4. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés,

Javasolt tevékenység:

baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.



Röplabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Javasolt tevékenységek:

alaphelyzet, igazodás a labdához magyarázat bemutatással

2. Labdás technikai gyakorlatok: alkarérintés, kosárérintés

Javasolt tevékenységek:

- alkarérintés könnyű műanyag labdával, majd röplabdával.
- Egyéni és páros gyakorlatok: alsó egyenes nyitás: gyakorlása egyénileg és párokban.
- Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre
- Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás, felállás és helyezkedés nyitásfogadáshoz. bemutatással

3. Képességfejlesztés:

különböző egyensúlyi helyzetekből állás, testhelyzetek változtatása.

Javasolt tevékenységek:

Játékok, versengések: játékos feladatok pl.: zsinórlabda gyakorlással

4. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Javasolt tevékenységek:

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon játszható egyszerű játékformáinak megismerése.

Labdarúgás

1. Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4- vagy több játékos együttműködésével.

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetés külső-belső csüddel, mindkét lábbal.
- Rúgás: belső, külső, teljes csüddel állított labdával és mozgásból.
- Átadások: átvételek mindkét lábbal, mozgás közben. Fejelés: előre, oldalra.
- Labdalevétel: talppal, belsővel.
- Egyszerű cselek. Partdobás. Bemutatással, bemutatattással

2. Taktikai gyakorlatok:

1:1 elleni játék, labdaszerzés, szabályos szerelés játék közben.

Javasolt tevékenységek:

- Kiszjátékok: 2:1;3:1; 4:2, 5:2, alkalmazása egy és két kapura.
- felállási formák kispályás játéokban.
- Kapusmunka: Alaphelyzet, guruló, félmagas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás. Magyarázattal

3. Képességfejlesztés

Javasolt tevékenységek:

- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal, (pl.: futások előre-hátra és oldalra labdával is, a játékelemek intenzív gyakorlása.
- A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.).A szervezet edzettségének növelése a



szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

4. Játékok, versengések

A technikai és taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást elősegítő játékok és játékos feladatok.

Javasolt tevékenységek:

Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Javasolt tevékenységek:

Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. baleset megelőzés a szabályok körültekintő betartásával.

ISMERETEK, MELYEKET A TÉMAKÖRBŐL FONTOSNAK TARTUNK, HOGY A GYEREKEKBEN KIALAKULJANAK, RÉSZÜKKÉ VÁLJON:

- A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önállótanulás segítése érdekében.
- A sportjátékok szabály-, és taktikai alapismeretei.
- Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.
- A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.
- Öntevékeny játékszervezés.
- A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás.
- A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.
- A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdítása.
- A sportági szabályok, a sportágtörténet és az egyes mozdulatok modelltechnikájának oktatásakor az IKT eszközökkel való szemléltetés, a bemutatás, bemutattatást és az önálló kutatómunkát részesítjük előnyben.
- A testnevelés oktatásánál kiemelten nagy hangsúlyt kapnak a tantárgyi kapcsolatok kiépítése és alkalmazása.

5. TÉMAKÖR: TÁRSASTÁNC

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az ötödik osztályos társastánc tananyag.
- A mozgásanyanyelv megléte.
- Térbeli eligazodás.
- Fejlődő testtudat.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- További társas táncokkal megismerkedik.
- Viselkedéskultúra fejlesztésére irányuló további ismeretekre tesz szert.
- Az együtt táncolás élményének megélése lehetővé válik számára.
- A zene és tánc egységének érzékeltetésével, a zenei hallása fejlődik.

- Tapasztalatot szerez az digitális eszközökről, a tanult táncok kísérő zenéjéhez kapcsolódóan.
- A kezdődő kamaszkorban bizonytalanná váló testtartás és mozgáskoordináció okozta nehézségek ellensúlyozásában segítséget kap.
- A térbeli viszonyok megértésével és tudatosításával, a társakhoz való térbeli alkalmazkodási képessége javul.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanár mozdulatainak pusztá követésétől fokozatosan halad az önálló táncolás felé.
- A különböző társas táncok mozdulatsorait képes elsajátítani, először utánzás révén, majd önállóan.
- A tánc közbeni változó térformákat megismeri, pontos kivitelezésére képessé válik.
- Irányt- és formákat képes tartani a táncos tevékenység közben.
- A közösségi alkalmakon (iskolai rendezvények) képes a tanultakat alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Alapvető mozdulattípusok fejlesztése a játéktevékenység során
- A ritmus, tér, térforma fogalmainak további alakítása
- A forgás technikai előkészítése
- A tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, szabálytudatának fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása, fejlesztése
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése
- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása
- A társas táncok alaplépéseinek, lépéskombinációinak ismerete
- A tánc tartás elsajátítása.
- Vezetés és követés fejlesztése
- A mozgáskultúra, ritmusérzék, a zenei és koreográfiai memória fejlesztése
- Tér és formaérzék, együttműködési képesség fejlesztése a koreográfiák által
- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- A viselkedéskultúra fejlesztése

FOGALMAK

Tánc történet, társastáncok rendszere, táncirány, angol keringő, samba, alaplépés, tempó, tánc tartás, vezetés, követés, gyakorló sor, felkérés, koreográfia, térformák, zenei egység, táncelőadás

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Táncos képességek fejlesztése

Testtudat, egyensúlyérzék fejlesztése. Ritmikai párhuzamosságok. Tartásfejlesztés.

Javasolt tevékenységek

- Testtudat és egyensúlyérzék fejlesztésére szolgáló játékok.
- A különböző testrészekkel a ritmikai párhuzamosságok egyre biztosabb kivitelezése.



- Próbálkozás ritmikai improvizációval, csoportosan vagy önállóan, kísérletezés saját ritmikai gyakorlatok felépítésével.
- A kezdődő kamasz korban hirtelen megváltozó testarányokhoz való alkalmazkodás, a testtartás és a mozgáskoordináció finomítása élményszerű, örömteli mozgás segítségével.
- A távolságok, irányok egyre önállóbb érzékelése, ezáltal a kialakítandó térformák egyre önállóbb létrehozása és javítása.
- Mozgásimprovizációs gyakorlatok.

2. Standard és Latin-amerikai táncok

Angol keringő, Samba

Javasolt tevékenységek

- Az angol keringő és a samba tánc történetének, a társastáncok rendszerében elfoglalt helyének megismerése például önálló gyűjtőmunka segítségével, digitális technológia használatával.
- Táncirányokkal való ismerkedés játékos formában.
- Az angol keringő és a samba alaplépéseinek és tánc tartásának bemutatása és bemutattatása, gyakorló sorokon keresztül.
- A vezetés és követés aktív tanulói együttműködésen alapuló, tapasztalás alapú fejlesztése.
- Az improvizáció alapjaival való ismerkedés.

3. Táncos előadásmód és viselkedés

- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.
- Viselkedéskultúra fejlesztése

Javasolt tevékenységek

- Az önálló döntéshozatal képességére és a kezdeményező készség, egyéni feladat és szerepvállalás megerősítésére irányuló játékok, feladatok.
- A kapcsolatteremtő képesség fejlesztése a párban táncolás, párválasztás szabályainak kialakításával, mely segíti a csoportnorma kialakulását.
- A segítő életmódra nevelés és a szociális érzékenység fejlesztése a csapatban táncolás lehetőségének megteremtésével.
- Viselkedéskultúra tekintetében a tanuló ismerje meg a táncos alkalmakkor való viselkedés szabályait és a köznapi élet illemtanát. Megtanulja a helyes és kreatív nyelvhasználatra a mindennapi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazását, melyben a multidiszciplináris órák megtartása is segíthet.

6. TÉMAKÖR: ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐSPORTOK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

NÉHÁNY ÖNVÉDELMI FOGÁS BEMUTATÁSA.

- Sportszerű küzdelem, agresszió elutasítása.
- Az önvédelmi feladatok céljának betartása, elfogadása.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
- Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal
- Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása

Birkózás

- Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
- Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
- Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással



Dzsúdó

- dzsúdógurulás és esések gyakorlása
- Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból
- Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

FOGALMAK

lefogás, kibújás, oldalsó leszorítások, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1.Önvédelem

Javasolt tevékenység:

- Önvédelmi fogások: szabadulások egy és kétkezes lefogásból, átkarolásból.
- Grundbirkózás: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).
- Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása, fogáskeresés játékosan. Magyarázattal és bemutatással, bemutattatással

Dzsúdó:

2.Esésechnikák

Javasolt tevékenység:

- Állásküzdelem: fogáskeresés, fogásbontás, küzdőmozgás játékosan.
- Tanár magyarázatának segítségével

3. Képességfejlesztés

Javasolt tevékenység:

- Az elvárt képesség kialakításához szükséges speciális és küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok: kúszások, mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.
- Magyarázattal és bemutatással, bemutattatással

4. Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok.

Javasolt tevékenység:

- húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.
- A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártassági szintű elsajátítása, az erő összemérése bemutatással, magyarázattal
- A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A balesetek megelőzése szempontjából fontos az alapvető esésechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.

Javasolt tevékenység:

- Viselkedésminták kialakítása: veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése szempontjából.



AMIKRE A TANULÓNAK AZ ÖNVÉDELEMNÉL ÉS KÜZDŐSPORTOKNÁL FELTÉTLENÜL FIGYELNIE KELL

- A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.
- Játékos feladatmegoldások. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása.
- A siker és kudarc feldolgozása.
- Az ellenfél képességeinek elismerése.
- A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.
- A sportági szabályok, a sportágtörténet és az egyes mozdulatok modelltechnikájának oktatásakor az IKT eszközökkel való szemléltetés, a bemutatás, bemutattatást és az önálló kutatómunkát részesítjük előnyben.

7. TÉMAKÖR: ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ MOZGÁSFORMÁK

HELYI ÓRASZÁM: 10 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.
- Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben.
- A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.
- Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás túrázás, tájfutás parkban, asztalitenisz, tollaslabda,)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, túrakenuzás)
- A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése



- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

FOGALMAK

természetjárás, környezetvédelem, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Egy lehetséges mozgásműveltségi anyaga:

1. Méta, mint szabadban üzhető sport

Javasolt tevékenység:

- Ütések, dobások párokban, csoportokban (10-15 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.
- Nyítások meghatározott távolságra. Célbadobások a kislabdával a zónába. Védekező mozgások, ugrások, elkapások. Magyarázat, próbajátékok

2. Korcsolyázás

Alternatív mozgásforma a testnevelés órán

Javasolt tevékenységek:

- Gyakorlatok jégre lépés előtt: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járáások, lépések előre, hátra, oldalra.
- Jéghez szoktatás: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.
- Egyenes korcsolyázás: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon. Bemutatással, bemutattatással

3. Tájékozódás

A térképolvasás ismerete

Javasolt tevékenységek:

A tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel. A természetben használt fogalmainkat először a tornateremben oktatjuk a különböző digitális technológián keresztül, majd a kinti környezetben alkalmazzuk a megismert tudásunkat. Szabadtéri akadálypályák leküzdése. magyarázat

4. Környezettudatos gondolkodás kialakítása

Javasolt tevékenységek:

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása,, jó példával élen járni
- Az alternatív környezetben történő oktatás egy új élmény a tanítványoknak, de ezzel együtt új veszélyforrás. Éppen ezért nagyon körültekintően kell ezt a témakört tanítani, fokozottan kell figyelniük a tanítványoknak egymásra, és szigorúbban kell a balesetvédelemmel is foglalkoznunk.
- Példamutatással, magyarázattal.

7.-8. ÉVFOLYAM

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatív-erő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készsége szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságait.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készsége szinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készsége szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;



- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízülevédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

A 7–8. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 360 óra

A TÉMAKÖRÖK ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZATA:

Témakör	Javasolt óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	16
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	76
3. Torna jellegű feladatmegoldások	46
4. Sportjátékok	114
5. Testnevelési és népi játékok	72
6. Önvédelmi és küzdősportok	16
7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	20
Összes óraszám:	360



7. ÉVFOLYAM

HELYI ÓRASZÁM: 180 ÓRA/ÉV

5 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁMOK FELOSZTÁSA:

Témakör	óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	38
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	57
5. Társastánc	36
6. Önvédelmi és küzdősportok	8
7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	10
Összes óraszám	180

1. TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

HELYI ÓRASZÁM: 8.ÓRA+ FOLYAMATOS

ELŐZETES ISMERETEK:

- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.
- A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
- Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer gyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása



- 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozdékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása
- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Mozgásműveltség

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.

Javasolt tevékenységek.

- Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása.
- Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások
- Magyarázat, tanulói együttműködésen alapuló tanulás

2. Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában,

Javasolt tevékenységek:

tornaszerek,(zsámoly, pad) kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Magyarázattal csoportmunkában



3. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kézyszer-gyakorlatok
Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok.

Javasolt gyakorlatok:

- Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel segítségével.
- Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat.
- Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok.
- A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

4. Képességfejlesztés

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása

Javasolt tevékenység:

- zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kézyszer-gyakorlatokkal.
- Bemutatással, bemutattatással csoportokban, egyénileg

5. Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok

Javasolt tevékenységek:

- Különböző eszközzel is.
- Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is.
- Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakításakor

Javasolt tevékenység:

- a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatokat végeztetünk
- A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.
- Gyermekjóga gyakorlatok.
- Motoros, illetve fitnesz tesztek végrehajtása. magyarázattal, bemutatással, bemutattatással

AMIT MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI A GYERMEKEKNEK:

- Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.
- A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.
- Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.
- Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.
- Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.



II. TÉMAKÖR: ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 38 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.
- Rajttechnika, az indítási jelek.
- A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.
- A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása.
- Kislabdahajítás.
- A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.
- A z atlétikai versenyszabályok.
- Szervezési feladatok: tanórai versenyek

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel
- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)
- Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon



- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
- Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával szivacsba, emelt elugró helyről
- Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
- Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással
- Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Futások, rajtok

A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt.

Javasolt tevékenységek:

- Térdelőrajt rajtgépről.
- Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.
- Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen.
- Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. V
- áltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.
- Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével.
- Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.
- Magyarázattal, bemutatással, bemutattatással, aktív tanulással

2. Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás.
- Magasugrás átlépő technikával.
- A nekifutás és az elugrás iskolázása.
- Kényszerítő feladatokkal

3. Dobások

Dobóiskola

Javasolt tevékenységek:

- hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is.
- Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármass lépésritmusból.
- Vetőmozdulat füles labdával: negyed és egész fordulattal.



- Bemutatással, egyénre szabottan

4. Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal.
- Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.
- Digitális eszközökkel

5. Gyorskoordinációs képességfejlesztés:

Javasolt tevékenységek:

- különböző sebességgel végzett futásokkal.
- Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.
- Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.
- A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal. magyarázattal

6. Játékok, versengések

Javasolt tevékenységek:

- Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.
- Iskolai, házi versenyek

7. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Javasolt tevékenységek:

- Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.
- A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.
- Példamutatással, magyarázattal

AMIT MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI A GYERMEKEKNEK:

- A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.
- Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.
- Az aktív elugrás értelmezése.
- Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.
- A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.
- Az akarat tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.
- Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról.
- Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.



III. TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 23 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.
- Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.
- Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése



- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
- Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)
- Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Ugrószekrényen:

- Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás kísérletek
- Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással

Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
- Független repülés különböző kiinduló helyzetekből
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Gyűrűn:

- (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből
- (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek

FOGALMAK

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

ISMERETEK, ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Torna: talajtorna, szertorna

1. Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Javasolt tevékenységek:

- Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is.
- Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.



- Akadályok leküzdése támaszban.
- Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban.
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző kartartásokkal és lábmozgással.
- Mellső mérlegállás.
- Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és anélkül is. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak).
- Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően. Csoportokban, bemutatással, folyamatos segítségnyújtással
- Összefüggő talajgyakorlat.
- Ugrószekrény szélteben (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepsztés, gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással.

2. Függésgyakorlatok:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- Mászás kötelen, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek (fiúknak).
- Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.
- Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó lefüggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás.
- Bemutatás, bemutattatás

3. Egyensúlyozó gyakorlatok:

járások különböző alapokon

Javasolt tevékenységek:

- Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármás lépés.
- Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből. Magyarázat, bemutatás

4. Aerobik

Javasolt tevékenységek:

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére. utánzással

5. Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is

Javasolt tevékenységek:

- Lengetések: oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.
- Kötéláthajtások: egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.
- Kombinációk.
- Fordulatok.



6. Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

- talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)
- A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.
- Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.
- Bemutatással, bemutattatással

7. Játékok, versengések:

Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.

Javasolt tevékenységek:

- Játékos feladatok ugrókötéllel, kötélhajtással.
- Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak; gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával; bemutattatással
- Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel, irányítás a versenysport felé.

8. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

Javasolt tevékenységek:

- A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.
- Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.
- A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG SZERETNÉNK A TANULÓKNAK BEMUTATNI

- A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.
- A sportági bemelegítés speciális szempontjai.
- Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.
- A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.
- A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.
- A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.
- Versenyrendezés, szervezés.
- A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.



IV. TÉMAKÖR: SPORTJÁTÉKOK

HELYI ÓRASZÁM: 57 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.
- A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.
- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
- Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Három választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal



- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

Röplabda

- Az alsó és felső egyenes nyitás alapttechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátssza társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátsszásra
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása

Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
- Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
- 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása



- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
- A területvédekezés alkalmazása a játékban
- Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

FOGALMAK

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, alsó és felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerohanás, hármás nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építésszerű passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Kosárlabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:
irányváltóztatás,

Javasolt tevékenységek:

cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

2. Labdás technikai gyakorlatok:

Ügyességi gyakorlatok labdával,

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés.
- Megállás, sarkazás labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között, önpasszból és kapott labdával meghatározott helyen és időben.
- Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás, Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulásból.
- Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is.
- Páros lefutás egy védővel. Hármás –nyolcas mögé futással.
- Gyors indítás párokban. Bemutatással, bemutattatással, csoportos munkák

3. Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés

Javasolt tevékenységek:

- labda nélküli és labdát birtokló támadó véde.
- Labdavezető játékos véde.
- Játékelemek alkalmazása: 1:1; 2:1; elleni játék, 3 .2 elleni játék.
- Következetes játékvezetéssel

4. Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése



Javasolt tevékenységek:

A sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal fejlesztjük a komplex képességfejlesztéssel hozzájárulást az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel. Magyarázással, folyamatos játékkal

5. Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése

Javasolt tevékenységek:

- A játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával.
- Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése.
- Kosárra dobó versenyek.
- Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körülmények között végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

Röplabdázás

1. Labdás technikai gyakorlatok,

a tanult játékelemek tökéletesítése

Javasolt tevékenységek:

- alkar-, kosárérintés-, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.
- Kosárérintés változatai: előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.
- Felső egyenes nyitás: a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.
- Felső egyenes nyitás-fogadás gyakorlása csoportokban, forgással.
- Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál és pontosan feladott labdából.
- Feladás-leütés: az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.
- Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál, hálónál. Párokban a zsinór és a háló fölött szerepcserével.
- Feladás-leütés-sáncolás: csoportokban szerepcserével.

2. Taktikai gyakorlatok

Javasolt tevékenységek:

Támadási alapformák. Helyezkedés. Az ütés, sáncolás fedezése.

3. Képességfejlesztés

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése

Javasolt tevékenységek:



- reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés.
- Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

4. Játékok, versengések

Javasolt tevékenységek:

- Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék
- Versengések egyénileg, párokban különböző érintésekkel.
- Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
- Szabadidőben szabadtéren, strandon is játszható egyszerűsített formában is.
- Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban.

Labdarúgás

1. Labdás technikai gyakorlatok

labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban.

Javasolt tevékenységek:

- Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.
- Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltóztatással.
- Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.
- Rúgások: belő-, teljes-, külső csüddel állított labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltóztatással.
- Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával, felugrásból.
- Cselezés: testcsel, labda elhúzása oldalra labdavezetésből, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépés, hátrahúzás. Bemutatással, bemutatással
- Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.
- Kapusmunka: guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védelem, kidobás.

2. Taktikai gyakorlatok:

Gyors támadásba rendeződés és visszarendeződés.

Javasolt tevékenységek:

- Poszt vagy udvaros gyakorlás.
- Helyezkedés.
- Emberfogás poszt szerint.
- Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.
- Egyből játék, 4:2 elleni játék.

3. Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

- A labdarúgás technikai tárházának variálásával, intenzív nehezített körülmények között.
- Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, folyamatos gyakorlása.



- A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.

4. Játékok, versengések

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok

Javasolt tevékenységek:

- Testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.
- Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.
- Részvétel az iskolai bajnokságban.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.
- A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.
- A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI GYERMEKEINKNEK

- A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.
- Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.
- A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.
- A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.
- A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.
- A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.
- Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.
- A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban
- A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

V. TÉMAKÖR: TÁRSASTÁNC

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK

- Az hatodik osztályos társastánc tananyag.
- A mozgásanyanyelv megléte.
- Térbeli eligazodás.
- Alapvetően kialakult testtudat.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- További társas táncokkal megismerkedik.
- Viselkedéskultúra további fejlesztésére irányuló ismeretekre tesz szert.
- Az együtt táncolás élményének megélése lehetővé válik számára.
- A zene és tánc egységének érzékeltetésével, a zenei hallása fejlődik.
- Tapasztalatot szerez az digitális eszközökről, a tanult táncok kísérő zenéjéhez kapcsolódóan.
- A kezdődő kamaszkorban bizonytalanná váló testtartás és mozgáskoordináció okozta nehézségek ellensúlyozásában további segítséget kap.
- A térbeli viszonyok megértésével és tudatosításával, a társakhoz való térbeli alkalmazkodási képessége tovább fejlődik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanár mozdulatainak pusztá követésétől fokozatosan halad az önálló táncolás felé.
- A különböző társas táncok mozdulatsorait képes elsajátítani, először utánzás révén, majd önállóan.
- Képes alapvető improvizáció végrehajtására.
- A tánc közbeni változó térformákat megismeri, pontos kivitelezésére képessé válik.
- Irányt- és formákat képes tartani a táncos tevékenység közben.
- A közösségi alkalmakon (iskolai rendezvények) képes a tanultakat alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Alapvető mozdulattípusok fejlesztése a játéktevékenység során
- A ritmus, tér, térforma fogalmainak további fejlesztése
- A forgás technikai fejlesztése és kivitelezési módjaival való ismerkedés
- A tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, szabálytudatának további fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása és fejlesztése
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának elősegítése
- A szocializációs folyamatok fejlesztése
- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása.
- A társas táncok alaplépéseinek, lépéskombinációinak ismerete
- A tánctartás elsajátítása és alkalmazása
- Vezetés és követés fejlesztése és a táncparketten való közlekedés szabályainak ismerete.
- A mozgáskultúra, ritmusérzék, a zenei és koreográfiai memória fejlesztése.
- Tér és formaérzék, együttműködési képesség fejlesztése a koreográfiák által.
- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- A viselkedéskultúra további fejlesztése

FOGALMAK

Tánc történet, társastáncok rendszere, táncirány, tangó, jive, alaplépés, tempó, forgásmennyiség, tánc tartás, vezetés, követés, gyakorló sor, improvizáció, felkérés, koreográfia, térformák, zenei egység, táncelőadás



ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Táncos képességek fejlesztése

Testtudat, egyensúlyérzék fejlesztése. Ritmikai párhuzamosságok. Tartásfejlesztés.

Javasolt tevékenységek

- Testtudat és egyensúlyérzék fejlesztésére szolgáló játékok.
- A különböző testrészekkel a ritmikai párhuzamosságok egyre biztosabb kivitelezése.
- Próbálkozás ritmikai improvizációval, csoportosan vagy önállóan, kísérletezés saját ritmikai gyakorlatok felépítésével.
- A kezdődő kamasz korban hirtelen megváltozó testarányokhoz való alkalmazkodás, a testtartás és a mozgáskoordináció finomítása élményszerű, örömteli mozgás segítségével.
- A távolságok, irányok egyre önállóbb érzékelése, ezáltal a kialakítandó térformák egyre önállóbb létrehozása és javítása.
- Forgásmennyiségek megismerése forgásgyakorlatok által.
- Standard és Latin-amerikai táncok

2. Tangó, Jive

Javasolt tevékenységek

- A tangó és a jive tánc történetének, a társastáncok rendszerében elfoglalt helyének megismerése például önálló gyűjtőmunka segítségével, digitális technológia használatával.
- A tangó és a jive alaplépéseinek és tánc tartásának bemutatása és bemutattatása, gyakorló sorokon keresztül.
- A vezetés és követés aktív tanulói együttműködésen alapuló, tapasztalás alapú elsajátítása.
- Önismereti és döntéshozó képességet fejlesztő játékok.
- A táncirányok önálló alkalmazását elősegítő játékok.
- Az improvizatív táncoláshoz szükséges lépéskombinációkkal való ismerkedés.
- Táncos előadásmód és viselkedés
- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.

3. Viselkedéskultúra fejlesztése

Javasolt tevékenységek

- Az önálló döntéshozatal képességére és a kezdeményező készség, egyéni feladat és szerepvállalás megerősítésére irányuló játékok, feladatok.
- A kapcsolatteremtő képesség fejlesztése a párban táncolás, párválasztás szabályainak kialakításával, mely segíti a csoportnorma kialakulását.
- A segítő életmódra nevelés és a szociális érzékenység fejlesztése a csapatban táncolás lehetőségének megteremtésével.
- Ismerkedés a kreográfiakészítés alapjaival.
- Viselkedéskultúra tekintetében a tanuló ismerje meg a táncos alkalmakkor való viselkedés szabályait és a köznapi élet illemtanát. Megtanulja a helyes és kreatív nyelvhasználatra a mindennapi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazását, melyben a multidiszciplináris órák megtartása is segíthet.



VI. TÉMAKÖR: ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐSPORTOK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.
- Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.
- A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-elleni küzdelem.
- Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése.
- A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai..

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése

- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése

Birkózás

- Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
- Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
- Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
- Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
- Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
- Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás
- Tülsó karbehúzás

Dzsúdó

- Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

FOGALMAK

jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Önvédelem, önvédelmi fogások

Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása.

Javasolt tevékenységek:

Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás) bemutatása, bemutattatás

2. Grundbirkózás

Emelések és védésük. mellső, hátsó és oldalemelések.

Javasolt tevékenységek:

A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal. Magyarázat, bemutattatás, aktív tanulás



3. Dzsúdó

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben.

Javasolt tevékenységek:

- Zuhanó esések előre, hátra oldalra - különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, hajlított állás). Társas rávezető gyakorlatok.
- *Földharc technikák*: leszorítás technikák ismeret.
- Mini földharc küzdelem leszorítási technikák befogására irányulóan.
- *Állás küzdelem (dzsúdó)*

4. Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

Természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.

5. Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.

Javasolt tevékenységek:

- Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állás küzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával.
- Tehetséggondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.
- Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
- A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.

ISMERETEK, MELYET SZERETNÉNK A TANULÓKNAK MEGTANÍTANI:

- Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.
- Tilos, szabálytalan fogások.
- Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek.
- A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete.
- Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.
- A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői.
- Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya.
- Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.



VII. TÉMAKÖR: ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ MOZGÁSFORMÁK

HELYI ÓRASZÁM: 10 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alternatív környezetben űzhető sportok alapttechnikái.
- A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.
- A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.
- A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
- Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (korcsolyázás, jégkorong, kajakozás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése



FOGALMAK

tájéoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Korcsolyázás:

az 5-6. évfolyam tudásanyagának bővítése.

Javasolt tevékenységek:

- Technikai alapok: elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet; Előrekorcsolyázás: egyéni és páros gyakorlatok a jégpálya hosszában-keresztben, siklás jobb és bal lábon. Hátrakorcsolyázás: lépegetés hátra állásban, guggolásban, folyamatosan; ívben korcsolyázás: tárgyak, társak kerülése.
- Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is.
- Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt gyakorlatok. Technikai elemek: alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák. Párokban, bemutatással
- Korcsolyázás: alapállóképesség, a lokomotoros gyorsasági, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

2. Játékok, versengések

Korcsolyázás: korcsolyaversenyek, játékos rajtolási és megállási gyakorlatok.

3. Tájékozódás

A térképolvasás ismerete

Javasolt tevékenységek:

- A tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével.
- A természetben használt fogalmainkat először a tornateremben oktatjuk a különböző digitális technológián keresztül, majd a kinti környezetben alkalmazzuk a megismert tudásunkat.
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése.

4. Környezettudatos gondolkodás kialakítása

Javasolt tevékenységek:

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, jó példával élen járni
- Az alternatív környezetben történő oktatás egy új élmény a tanítványoknak, de ezzel együtt új veszélyforrás. Éppen ezért nagyon körültekintően kell ezt a témakört tanítani, fokozottan kell figyelniük a tanítványoknak egymásra, és szigorúbban kell a balesetvédelemmel is foglalkoznunk.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG ISMERTETÜNK A GYEREKEKKEL:

- Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez.



- A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.)



8. ÉVFOLYAM

HELYI ÓRASZÁM: 180 ÓRA/ÉV

5 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁMOK FELOSZTÁSA:

Témakör neve	óraszám
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	38
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	57
5. Társastánc	36
6. Önvédelmi és küzdősportok	8
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	10
Összes óraszám:	180

I. TÉMAKÖR: GIMNASZTIKA ÉS RENDGYAKORLATOK – PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

HELYI ÓRASZÁM: 8.ÓRA+ FOLYAMATOS

ELŐZETES ISMERETEK:

- A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.
- A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.
- Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.
- A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.
- Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása

- 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása
- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Mozgásműveltség

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.

Javasolt tevékenységek.

Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások Magyarázat, tanulói együttműködésen alapuló tanulás

2. Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában,

Javasolt tevékenységek:

- tornaszerek,(zsámoly, pad) kézi szerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve.
- Magyarázattal csoportmunkában



3. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlategyet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok.

Javasolt gyakorlatok:

- Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel segítségével.
- Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat.
- Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok.
- A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

4. Képességfejlesztés

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása

Javasolt tevékenység:

- zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.
- Bemutatással, bemutattatással csoportokban, egyénileg

5. Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok

Javasolt tevékenységek:

- Különböző eszközzel is.
- Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is.
- Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakításakor

Javasolt tevékenység:

- a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatokat végeztetünk
- A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.
- Gyermejjóga gyakorlatok.
- Motoros, illetve fitességi tesztek végrehajtása. magyarázattal, bemutatással, bemutattatással

AMIT MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI A GYERMEKEKNEK:

- Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.
- A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.
- A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.
- Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.
- Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.
- Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.



II. TÉMAKÖR: ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 38 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.
- Rajttechnika, az indítási jelek.
- A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.
- A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása.
- Kislabdahajítás.
- A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.
- A z atlétikai versenyszabályok.
- Szervezési feladatok: tanórai versenyek

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel
- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzuszámolás)
- Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon



- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
- Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával szivacsba, emelt elugró helyről
- Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
- Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással
- Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK

1. Futások, rajtok

A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt.

Javasolt tevékenységek:

- Térdelőrajt rajtgépről.
- Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.
- Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen.
- Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével.
- Váltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.
- Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével.
- Futás feladatokkal, akadályokkal.
- Futóiskolai gyakorlatok.
- Magyarázattal, bemutatással, bemutattatással, aktív tanulással

2. Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.

Javasolt tevékenységek:

- Sorozat fel-, és elugrások.
- Helyből távolugrás.
- Magasugrás átlépő technikával.
- A nekifutás és az elugrás iskolázása.
- Kényszerítő feladatokkal



3. Dobások

Dobóiskola

Javasolt tevékenységek:

- hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármás lépésritmusból.
- Vetőmozdulat füles labdával: negyed és egész fordulattal. Bemutatással, egyénre szabottan

4. Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal.
- Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.
- Digitális eszközökkel

5. Gyorskoordinációs képességfejlesztés:

Javasolt tevékenységek:

- különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.
- Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.
- A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal. magyarázattal

6. Játékok, versengések

- Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.
- Iskolai, házi versenyek

7. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Javasolt tevékenységek:

- Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.
- A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.
- Példamutatással, magyarázattal

AMIT MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI A GYERMEKEKNEK:

- A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.
- Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.
- Az aktív elugrás értelmezése.
- Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.
- A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.
- Az akarati tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.
- Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról.
- Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.



III. TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

HELYI ÓRASZÁM: 23 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.
- Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.
- Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.
- Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.

TANULÁSI EREDMÉNYEK:

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése



- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
- Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)
- Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Ugrószekrényen:

- Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás kísérletek
- Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással

Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
- Független repülés különböző kiinduló helyzetekből
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Gyűrűn:

- (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből
- (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek

FOGALMAK

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

ISMERETEK, ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Torna: talajtorna, szertorna

1. Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Javasolt tevékenységek:

- Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése



támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban.

- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző kartartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás.
- Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és anélkül is. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak). Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően. Csoportokban, bemutatással, folyamatos segítségnyújtással
- Összefüggő talajgyakorlat.
- Ugrószekrény szélében (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepesztés, gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással.

2. Függésgyakorlatok:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.

Javasolt tevékenységek:

- Mászás kötélén, rúdon.
- Függeszkedési kísérletek bordásfalon jobbra-balra, lefelé-fölfelé.
- Vándormászás.
- Függeszkedési kísérletek (fiúknak).
- Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.
- Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó lefüggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás.
- Bemutató, bemutatás

3. Egyensúlyozó gyakorlatok:

járások különböző alapokon

Javasolt tevékenységek:

- Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok.
- Érintőjárás hármas lépés.
- Járás guggolásban, mérlegállás.
- Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből. Magyarázat, bemutatás

4. Aerobik:

Javasolt tevékenységek:

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére, utánzással

5. Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is

Javasolt tevékenységek:

- Lengetések: oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.
- Kötéláthajtások: egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.
- Kombinációk.
- Fordulatok.

6. Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése



Javasolt tevékenységek:

- talajgyakorlattal, gyűrűgyakorlattal, ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)
- A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.
- Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. Bemutatással, bemutattatással

7. Játékok, versengések:

Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.

Javasolt tevékenységek:

- Játékos feladatok ugrókötéllal, kötélhajtással.
- Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak; gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával; bemutattatással
- Tehetség gondozás: versenyeken való részvétel, irányítás a versenysport felé.

8. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

Javasolt tevékenységek:

- A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.
- Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.
- A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG SZERETNÉNK A TANULÓKNAK BEMUTATNI

- A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.
- A sportági bemelegítés speciális szempontjai.
- Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.
- A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.
- A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.
- A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.
- Versenyrendezés, szervezés.
- A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.

IV.TÉMAKÖR: SPORTJÁTÉKOK

HELYI ÓRASZÁM: 57 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.
- A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.



- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
- Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Három választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaveütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő

egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

Röplabda

- Az alsó és felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátékszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játék helyzetekben
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátékszásra
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
- Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása

Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játék helyzethez igazodva
- Alakzattartással, alakzattartással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
- Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
- 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
- A területvédekezés alkalmazása a játékban
- Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátékszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
- A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, le pattintott labdával



FOGALMAK

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, alsó és felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerohanás, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építésszerű passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

Kosárlabdázás

1. Labda nélküli technikai gyakorlatok:
irányválttatás,

Javasolt tevékenységek:
cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

2. Labdás technikai gyakorlatok:
Ügyességi gyakorlatok labdával,

Javasolt tevékenységek:

- Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés.
- Megállás, sarkazás labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között, önpasszból és kapott labdával meghatározott helyen és időben.
- Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás, Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulásból.
- Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellő átadással, pattintva is.
- Páros lefutás egy védővel. Hármas –nyolcas mögé futással.
- Gyors indítás párokban. Bemutatással, bemutattatással, csoportos munkák

3. Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés

Javasolt tevékenységek:

- labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde.
- Játékelemek alkalmazása: 1:1; 2:1; elleni játék, 3 .2 elleni játék. Következetes játékvezetéssel

4. Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

- A sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal fejlesztjük.
- A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.
- A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel.
- Magyarázással, folyamatos játékkal

5. Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése

Javasolt tevékenységek:



- A játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával.
- Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése.
- Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.
- Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

Röplabdázás

1. Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése

Javasolt tevékenységek:

- alkar-, kosárérintés-, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.
- Kosárérintés változatai: előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.
- Felső egyenes nyitás: a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.
- Felső egyenes nyitás-fogadás gyakorlása csoportokban, forgással.
- Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál és pontosan feladott labdából.
- Feladás-leütés: az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.
- Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál, hálónál. Párokban a zsinór és a háló fölött szerepcserével.
- Feladás-leütés-sáncolás: csoportokban szerepcserével.

2. Taktikai gyakorlatok

Támadási alapformák. Helyezkedés. Az ütés, sáncolás fedezése.

3. Képességfejlesztés

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

- reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés.
- Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

4. Játékok, versengések

Javasolt tevékenységek

- Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék
- *Versengések* egyénileg, párokban különböző érintésekkel.
- Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
- Szabadidőben szabadtéren, strandon is játszható egyszerűsített formában is.
- Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban.



Labdarúgás

1. Labdás technikai gyakorlatok

labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban.

Javasolt tevékenységek:

- Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.
- Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.
- Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.
- Rúgások: belő-, teljes-, külső csüddel állított labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással.
- Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával, felugrásból.
- Cselezés: testcsel, labda elhúzása oldalra labdavezetésből, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépés, hátrahúzás. Bemutatással, bemutattatással
- Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.
- Kapusmunka: guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

2. Taktikai gyakorlatok:

Gyors támadásba rendeződés és visszarendeződés.

Javasolt tevékenységek:

- Poszt vagy udvaros gyakorlás.
- Helyezkedés.
- Emberfogás poszt szerint.
- Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.
- Egyből játék, 4:2 elleni játék.

3. Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

- A labdarúgás technikai tárházának variálásával, intenzív nehezített körülmények között.
- Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, folyamatos gyakorlása.
- A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.

4. Játékok, versengések

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok

Javasolt tevékenységek:

- Testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.
- Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.
- Részvétel az iskolai bajnokságban.

5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.
- A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.



- A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG FONTOSNAK TARTUNK MEGTANÍTANI GYERMEKEINKNEK

- A sportjátékokban a 8.évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.
- Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.
- A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.
- A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.
- A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.
- A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.
- Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.
- A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban
- A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

V. TÉMAKÖR: TÁRSASTÁNC

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK

- Az hetedik osztályos társastánc tananyag.
- A mozgásanyanyelv megléte.
- Térbeli eligazodás.
- Az életkornak megfelelően kialakult testtudat.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- További társas táncokkal megismerkedik.
- További a viselkedéskultúra fejlesztésére irányuló ismeretekre tesz szert.
- Az együtt táncolás élményének megélése már nem kötött formában lehetővé válik számára.
- A zene és tánc egységének érzékeltetésével, a zenei hallása tovább fejlődik.
- Tapasztalatot szerez az digitális eszközökről, a tanult táncok kísérő zenéjéhez kapcsolódóan.
- A kezdődő kamasz korban bizonytalanná váló testtartás és mozgáskoordináció okozta nehézségek ellensúlyozásában további segítséget kap.
- A térbeli viszonyok megértésével és tudatosításával, a társakhoz való térbeli alkalmazkodási képessége tovább javul.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanár mozdulatainak pusztán követésétől fokozatosan halad az önálló táncolás felé.
- Önállóan képes eldönteni a táncban következő lépéskombinációkat.
- A tánc közbeni változó térformákat ismeri, pontos kivitelezésére képessé válik.



- Irányt- és formákat képes tartani a táncos tevékenység közben.
- A közösségi alkalmakon (iskolai rendezvények) képes a tanultakat alkalmazni.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Alapvető és összetett mozdulattípusok fejlesztése a játéktevékenység során
- A ritmus, tér, térforma kialakult fogalmainak biztos használata
- A forgás technikai ismerete, az ismeretek alkalmazása tánc közben
- A tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, szabálytudatának fejlesztése
- A közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása és gyakorlása
- A verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának további elősegítése
- A szocializációs folyamatok további fejlesztése
- Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása és fenntartása
- A társas táncok alaplépéseinek, lépéskombinációinak ismerete és azok alkalmazása
- A táncartás elsajátítása és alkalmazása
- Vezetés és követés elsajátítása, a szabályok betartása
- A mozgáskultúra, ritmusérzék, a zenei és koreográfiai memória további fejlesztése
- Tér és formaérzék, együttműködési képesség fejlesztése a koreográfiák által
- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően
- A viselkedéskultúra további fejlesztése
- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása

FOGALMAK

Tánc történet, társastáncok rendszere, táncirányok, quick step, rumba, alaplépés, tempó, ritmusváltás, táncartás, vezetés, követés, gyakorló sor, improvizáció, felkérés, koreográfia, térformák, zenei egység, táncelőadás, koreográfia készítés

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Táncos képességek fejlesztése

Testtudat, egyensúlyérzék fejlesztése. Ritmikai párhuzamosságok. Tartásfejlesztés. Tánc technikák

Javasolt tevékenységek

- Testtudat és egyensúlyérzék fejlesztésére szolgáló játékok, ismeretek.
- A különböző testrészekkel a ritmikai párhuzamosságok egyre biztosabb kivitelezése.

- Próbálkozás ritmikai improvizációval, csoportosan vagy önállóan, kísérletezés saját ritmikai gyakorlatok felépítésével.
- A tánctechnikák fejlesztése gyakorló feladatokkal.
- A kezdődő kamasz korban hirtelen megváltozó testarányokhoz való alkalmazkodás, a testtartás és a mozgáskoordináció finomítása élményszerű, örömteli mozgás segítségével.
- A távolságok, irányok egyre önállóbb érzékelése, ezáltal a kialakítandó térformák egyre önállóbb létrehozása és javítása.

2. Standard és Latin-amerikai táncok

Quick step, rumba

Javasolt tevékenységek

- A quick step és a rumba tánc történetének, a társastáncok rendszerében elfoglalt helyének megismerése például önálló gyűjtőmunka segítségével, digitális technológia használatával.
- A quick step és a rumba alaplépéseinek és tánc tartásának bemutatása és bemutattatása, gyakorló sorokon keresztül.
- A gyakorló sorok fokozatos elhagyásával és a tudatos lépéskombinációk használatával az improvizatív táncolás elérése.
- A vezetés és követés aktív tanulói együttműködésen alapuló, tapasztalás alapú fejlesztése.

Táncos előadásmód és viselkedés

- Előadói táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.
- Viselkedéskultúra fejlesztése

Javasolt tevékenységek

- Az önálló döntéshozatal képességére és a kezdeményező-készség, egyéni feladat és szerepvállalás megerősítésére irányuló játékok, feladatok.
- A kapcsolatteremtő képesség fejlesztése a párban táncolás, párválasztás szabályainak kialakításával, mely segíti a csoportnorma kialakulását.
- A segítő életmódra nevelés és a szociális érzékenység fejlesztése a csapatban táncolás lehetőségének megteremtésével.
- Közös koreográfiakészítés a megfelelő térformák alkalmazásával.
- Viselkedéskultúra tekintetében a tanuló ismerje meg a táncos alkalmakkor való viselkedés szabályait és a köznapi élet illemtanát. Megtanulja a helyes és kreatív nyelvhasználatra a mindennapi életben és a szabadidős tevékenységben, valamint a viselkedés általánosan elfogadott és a táncos alkalmakra vonatkozó szabályainak gyakorlati alkalmazását, melyben a multidiszciplináris órák megtartása is segíthet.

VI. TÉMAKÖR: ÖNVÉDELMI ÉS KÜZDŐSPORTOK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.
- Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.
- A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-elleni küzdelem.
- Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése.



- A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai..

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- Dzsúdógurulás alapternikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése

Birkózás

- Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
- Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
- Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
- Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
- Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
- Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás
- Tűlső karbehúzás

Dzsúdó

- Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

FOGALMAK

jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése,

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

- Önvédelem, önvédelmi fogások
- Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása.
- Javasolt tevékenységek:
- Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás) bemutatása, bemutatattás

Dzsúdó

1. Különböző eséstechnikák

tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben.

Javasolt tevékenységek:

- Zuhanó esések előre, hátra oldalra - különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, hajlított állás).
- Társas rávezető gyakorlatok.

2. Földharc technikák

Javasolt tevékenységek:

- leszorítás technikák ismeret.
- Mini földharc küzdelem leszorítási technikák befogására irányulóan.

3. Állás küzdelem (dzsúdó)

- Képességfejlesztés
- Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

Javasolt tevékenységek:

Természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.

4. Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.



Javasolt tevékenységek:

- Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával.
- Tehetséggondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával.
- Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.

ISMERETEK, MELYET SZERETNÉNK A TANULÓKNAK MEGTANÍTANI:

- Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.
- Tilos, szabálytalan fogások.
- Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek.
- A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete.
- Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.
- A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői.
- Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya.
- Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.

VII. TÉMAKÖR: ALTERNATÍV KÖRNYEZETBEN ŰZHETŐ MOZGÁSFORMÁK

HELYI ÓRASZÁM: 10 ÓRA

ELŐZETES ISMERETEK:

- Az alternatív környezetben űzhető sportok alaptechnikái.
- A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.
- A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.
- A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.
- A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:



- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
- Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (korcsolyázás, jégkorong, kajakozás)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség

ISMERETEK ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ JAVASOLT TEVÉKENYSÉGEK:

1. Korcsolyázás:

- a 7. évfolyam tudásanyagának bővítése.
- alapállóképesség, a lokomotoros gyorsasági, az alsó végtag erejének, az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Javasolt tevékenységek:

- Technikai alapok: elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet;
- Előrekorcsolyázás: egyéni és páros gyakorlatok a jégpálya hosszában-keresztben, siklás jobb és bal lábon.
- Hátrakorcsolyázás: lépegetés hátra állásban, guggolásban, folyamatosan; ívben korcsolyázás: tárgyak, társak kerülése.

2. Asztalitenisz:

Javasolt tevékenységek:

- folyosón, szabadban felállított asztalokon is.
- Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt gyakorlatok.



- Technikai elemek: alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.
- Párokban, bemutatással

3. Játékok, versengések

- Korcsolyázás: korcsolyaversenyek, játékos rajtolási és megállási gyakorlatok.

4. Tájékozódás

A térképolvasás ismerete

Javasolt tevékenységek:

- A tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével.
- A természetben használt fogalmainkat először a tornateremben oktatjuk a különböző digitális technológián keresztül, majd a kinti környezetben alkalmazzuk a megismert tudásunkat.
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése.

5. Környezettudatos gondolkodás kialakítása

Javasolt tevékenységek:

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, jó példával élen járni
- Az alternatív környezetben történő oktatás egy új élmény a tanítványoknak, de ezzel együtt új veszélyforrás.
- Éppen ezért nagyon körültekintően kell ezt a témakört tanítani, fokozottan kell figyelniük a tanítványoknak egymásra, és szigorúbban kell a balesetvédelemmel is foglalkoznunk.

6. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása.
- A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása.
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása.
- Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.

ISMERETEK, MELYEKET MÉG ISMERTETÜNK A GYEREKEKKEL:

- Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez.
- A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.)

OSZTÁLYFŐNÖKI

Az osztályfőnöki tantárgy jelentősége a katolikus iskolában

Apáink, nagyapáink korában a falunak, közösségnek egységes volt erkölcsről, nevelésről, kötelességekről és jogokról a felfogása. Valaha a család közegében tapasztaltuk meg a lehetőségeinket, korlátainkat, tanultuk meg, hogy mire érzékeny a mi lelkünk s mire a másik emberé, ott szoktuk meg a viselkedési szabályokat, ott nyertünk tapasztalatot az ember és a közösség természetes működéséről. A család pedig szervesen illeszkedett a nagyobb közösség, a falu és nemzet egységes értékrendszerébe, az pedig a keresztény valláserkölcson alapuló, mégis egészen konkrét európai értékrendbe. Bárhová vetette a sors a fiatal embert, a lopást mindenhol lopásnak, a hazugságot hazugságnak minősítették és a bűnt tiltották, az erényt pedig felmagasztalták akkor is, ha az emberek bűnöket is elkövettek és erényeik is voltak. Ma is minden gyermeknek joga lenne egy ilyen egységes és viszonylag nyugodt világhoz. Nincs tapasztalatuk az emberi közösség jó működéséről, nincs alkalmuk megismerni önmagukat – sodródni s gyakran a virtuális világba, elszigetelt kapcsolatokba, esetleg drogba menekülnek, vagy az értelmetlen agresszióhoz folyamodnak. Az iskolák padjaiban tucat számra ülnek ilyen gyerekek és fiatalok, akikkel azután a tanárok sem és a szülők sem tudnak mit kezdeni, s egymást okolják a kudarcokért szövetségesekből ellenségekké válva. Sok országban fölismerték már azt, hogy a helyzet több mint kétségbeejtő. Most már a jövőnk, a megmaradásunk forog kockán – s ez egyképpen érvényes Európára és Amerikára is. Bár a katolikus – és általában a felekezeti – iskolákban jobbnak tűnik a helyzet, mint általában, azért az ott nevelkedő gyerekek sem, s a pedagógusok sem menekülnek a mai kor kihívásaitól, választ kell adniuk azokra. Az osztálytanítónak és az osztályfőnöknek gyakran a szülői ház nevelési hiányait is pótolnia kell, de természetesen a szülőkkel való együttműködést keresve. Bár ez lehetetlen, mégis meg kell kísérelniük a családi nevelést is pótolni és/vagy korrigálni. Ezért tartjuk nagyon fontosnak azt, hogy legyen osztályfőnöki óra. Az osztályfőnöki óráknak döntő szerepe van abban is, hogy a gyermekben megszülessék a hit és a tudás, valamint a hit és az élet szintézise. Az osztálytanítónak és az osztályfőnöknek tudomásul kell vennie, hogy a katolikus iskolában ez elsődlegesen az ő feladata, szoros együttműködésben a hitoktatóval, az egyházzal. Ugyanakkor a katolikus iskola színvonalas oktató munka egy sajátos közegben, aminek alapja a résztvevők személyes találkozása az evangélium Krisztusával, amiből személyes öröm és hivatástudat fakad, s ebből következik az egyéni és közkerkölc. Mindez természetesen az általános iskolás gyermekek életkorának megfelelő játékos feladatokkal, beszélgetésekkel és irodalmi illusztrációkkal, filmek megtekintésével és megbeszélésével, példaképek felkínálásával.

Sajátos feladatunk tehát a katolikus iskolában:

- Valóság-alapú és ugyanakkor személyes világkép és világnézet kialakításának tapintatos segítése.
- A személyiség kibontakozásának segítése, az önnevelés, a jellemformálás fontosságának bemutatása, segítségnyújtás ebben.
- A helyes önismeretre építő hivatás-keresés támogatása.
- Tudatosan vállalt keresztény életvitel kialakítása: munka, pihenés, ünneplés harmóniája.
- A másokért vállalt és általában a felelősség kialakítása, segítségnyújtás a közösségi emberré formálódásban.
- Tapasztalja meg és tudatosodjon benne, hogy a közösségnek milyen nélkülözhetetlen szerepe van jelleme alakulásában, tanuljon meg eligazodni az



emberi kapcsolatok világában és legyen nyitott nagyobb közösségek felé is (iskola, plébánia, nemzeti és világegyház, ill. a társadalom)

- A közösségben – reális önismeretre építve keresse és találja meg a helyét. Tanuljon meg engedelmeskedni, alkalmazkodni, ha vezetésre termett, ezt szolgálatnak tekinteni és kerülje el a karrierizmus kísértéseit.
- A közös imádság, szentmisék, lelki gyakorlatok, keresztény módon megélt iskolai táborok által a vallás közösségformáló erejének tudatosítása.
- A tanulóknak fejlődjen ki a nemzeti azonosságtudat, az Európához tartozás tudata, valamint ismerjék és becsüljék meg más népek hagyományait, kultúráját, szokásait és életmódját illetve az emberiség közös problémáit is.

LEGFONTOSABB FELADATAINK RÖVIDEN TEHÁT:

- érték közvetítés – emberi méltóság, hivatás, esztétika
- a szív nevelése – a szív az értékrend központja a biblia szerint
- az érzelmek elfogadása és helyes kezelése
- az akarat nevelése – felelősségtudat, helyesen használt szabadság
- a helyes értékrend nevelése - a plurális, szekularizálódó világban keresztényként élni
- gyermekvédelem – korszerű válaszok és technikák a modern kor kihívásaira

5. ÉVFOLYAM

CÉLOK, FELADATOK, FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK:

A nevelési ciklus alapozó időszaka a viharos lebontás, a gyors változás kora kezdődik. A test gyors fejlődése mellett lassúbb az érzelem pozitív változása. Ez a mindenbe belekötő, kegyetlenül kritikus, a mindent jobban tudó kamaszok ideje. A szülő lassan – vagy hirtelen – lekerül a piedesztálról, nem ideál többé. Ez is idegesíti a gyermeket, úgy érzi: becsapták. Megjelenik az önmaga-keresés, elkezdődik a gyermek-éntől való menekülés, kialakul az önvizsgáló állapot. Túlzott magabiztossággal igyekszik igazolni a felnőtté válás folyamatát, ill. a fantázia világába menekülhet. Itt kell az iskolának stabil pontként működnie, ideálokat felkínálni és terelgetni a gyermek önvizsgáló és lázadó hajlamait. Szeretettel, türelemmel és abban bízva, hogy ő is túl lesz ezen az időszakon, mint sok millió elődje – okos irányítással kell segítségére lenni. Tudnia kell a nevelőnek, hogy a gyermeknek nagy szüksége van rá, még akkor is, ha ezt nagy igyekezettel titkolja is. Megértésre, bölcs szigorra és következetességre, ugyanakkor időben alkalmazott rugalmasságra van szüksége. Fontos továbbá az alsó felső tagozat közötti éles határvonal szofisztikálása, hogy könnyen tudjuk átvezetni a sokkal több önálló munkát és a mindennapokban is megnyilvánuló önálló életritmus kialakítását megkövetelő felső tagozatos életbe.

HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA /TANÉV

1 ÓRA/TANÍTÁSI HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁM FELOSZTÁSA:

Témakör	Óraszám
Év eleji teendők	3 óra
Ünnepeink	2 óra
Iskolánk	2 óra
Családunk	2 óra
Példaképeink	2 óra
Egyházunk	9 óra
Magyarságunk	2 óra
Szabadságunk és értékeink	2 óra
Értékek és erények	4 óra
Gyermekvédelmi feladatok	8 óra
Összes óraszám:	36 óra



1. TÉMAKÖR: ÉV ELEJI TEENDŐK

HELYI ÓRASZÁM: 3 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép, önismeret
- Szabálykövetés
- Hatékony feladatmegoldás

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Tűz és balesetvédelmi oktatás
- Házirend, közösségi szabályok, szabályok az iskolában
- Adminisztrációs teendők
- Követelmények a felső tagozaton

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kis csoportos gyűjtőmunka
- páros feladatok

2. TÉMAKÖR: ÜNNEPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Anyanyelvi kommunikáció
- Szociális és állampolgári kompetencia
- Európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- Életvezetés
- Felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Az ünneplés művészete, ünnepvárás, készülődés
- Családi, nemzeti, egyházi ünnepeink

Javasolt tevékenységek:

- fényképek gyűjtése
- ünnepek eljátszása
- tablók készítése



3. TÉMAKÖR: ISKOLÁNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép
- tanulás tanítása
- hatékony, önálló tanulás
- önismeret

TÉMÁK, TARTALMAK:

- tanulási technikák
- önismeret, önértékelés
- sajátos iskolai szokásaink
- iskolánk története

Javasolt tevékenységek:

- kiscsoportos gyűjtőmunka
- beszélgetés
- napirendkészítés, rögzítés

4. TÉMAKÖR: CSALÁDUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- figyelmesség – empátia
- családi munkamegosztás
- tisztelet
- ragaszkodás
- anyanyelvi kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Szent Család
- egészséges emberi kapcsolatok
- a mi családjunk
- ősünk – híres magyar családok

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- családi fotók nézegetése
- saját családom bemutatása
- gyűjtőmunka



5. TÉMAKÖR: PÉLDAKÉPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- figyelmesség –empátia
- családi munkamegosztás
- tisztelet
- ragaszkodás
- anyanyelvi kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- fontos, hogy legyen példaképünk
- milyen alapon (sikeresség? Külső?) válasszunk példaképeink
- ki a te példaképed? – miért?
- a szentek egyházunk példaképei
- nemzeti példaképeink

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- tablóképzés
- idézetgyűjtés

6. TÉMAKÖR: EGYHÁZUNK

HELYI ÓRASZÁM: 9 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép, önismeret
- Szociális és állampolgári kompetencia
- Európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- Közösségépítés
- Tudatos, keresztény életvitel

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Iskolamise
- kapcsolataink és szolgálataink a plébániánkon
- a tanuló saját plébániájának és plébánosának megismerése
- megyéspüspökünk megismerése képről, névről s rövid életrajzának megismerése
- felelősség az egyházi közösségért
- advent és karácsony
- nagyböjt és húsvét



Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- szituációs játék
- gyűjtőmunka
- beszélgetés
- tablókészítés a tanulók plébániájáról

7. TÉMAKÖR: MAGYARSÁGUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- szociális és állampolgári kompetencia
- hon- és népismeret
- aktív állampolgárságra és demokráciára nevelés
- tudatos, önálló és keresztény életvitel
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- magyar népünk eredete
- nemzetünk és a magyar egyház története
- nemzeti ünnepeink
- a magyar egyház történetének néhány érdekes személyisége

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka
- videó nézés
- versgyűjtés

8. TÉMAKÖR: SZABADSÁGUNK ÉS ÉRTÉKEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép- önismeret
- Szociális és állampolgári kompetencia
- Tudatos és keresztény életvitel
- Közösségépítés
- Környezettudatosságra nevelés

TÉMÁK, TARTALMAK:

- sport és játék
- a játékszabályok, mint értékek
- a szabadság és a szabályok viszonya



- társadalmi játékszabályok
- a természet törvényszerűségei
- értékrend és divat
- belső iránytű – öntörvényűség –
- nem mindig az az értékes, amit az emberek többsége annak tart

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- sport
- játék
- tánc
- kiscsoportos gyűjtőmunka
- társasjáték kitalálása

9. TÉMAKÖR: GYERMEKVÉDELMI FELADATAINK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- barátság
- közösségépítés
- digitális kompetencia
- önálló döntéshozatal
- felelősségérzet felelősségvállalás
- szociális kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Barátság
- Osztályközösség
- Szabályok az osztályban
- Internet
- Hiszem ha látom
- Képben vagyunk
- Egyedül otthon
- A nyár veszélyei

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos
- tevékenység
- gyűjtőmunka
- szituációs játék
- video nézés



6. ÉVFOLYAM

CÉLOK, FELADATOK:

A legkritikusabb, a mindenbe belekötő, a mindent jobban tudó kamaszkor ideje. Elkezdődik a gyermeki éntől való menekülés, kialakul az önvizsgáló lélekállapot. A barátságoktól lassan az egyéni, igazi barát felé fordul. Feladatunk, hogy ebben a nehéz korszakban önmaga, indulatai és kapcsolatai egyre jobb „kezelését” segítsük. Ugyanakkor fontos ebben az életkorban a fiúknál a „fiúbanda”, lányoknál a barátnők köre.

A kiemelt fejlesztési feladatok kiegészítése a keresztény nevelés szükségessége szerint:

- kommunikáció – verbális és metakommunikáció
- konfliktuskezelés – társas- indulat kapcsolatok
- életvezetés – élet a családban és a társadalmi közösségben
- családi életre való képesség a családi élet csapatmunka, összjáték
- egészséges nemzettudat
- személyes világnézet és világnézet
- tudatos jellemformálás – erények szokássá válása
- empátia képességének fejlesztése
- tudatosan vállalt keresztény életvitel
- a megismert igazság vállalásának képessége
- az önmagáért és másokért vállalt felelősség
- közösségépítés képessége
- értékorientált ízlés

ÓRASZÁM: 36 ÓRA/TANÉV

1 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁM FELOSZTÁSA

Témakör	Óraszám
Év eleji teendők	3 óra
Ünnepeink	2 óra
Iskolánk	2 óra
Családunk	2 óra
Példaképeink	2 óra
Egyházunk	9 óra
Magyarságunk	2 óra
Szabadságunk és értékeink	2 óra
Értékek és erények	4 óra
Gyermekvédelmi feladatok	8 óra



Összes óraszám:

36

1. TÉMAKÖR: ÉV ELEJI TEENDŐK

HELYI ÓRASZÁM: 3 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép, önismeret
- Szabálykövetés
- Hatékony feladatmegoldás

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Tűz és balesetvédelmi oktatás
- Házi rend, közösségi szabályok, szabályok az iskolában
- Adminisztrációs teendők
- Követelmények a felső tagozaton

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kis csoportos gyűjtőmunka
- páros feladatok

2. TÉMAKÖR: ÜNNEPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Testi-lelki egészség
- Hon- és népismeret
- Aktív állampolgárságra nevelés
- Felkészülés a felnőtt lét szerepeire
- Életvezetés – élet a családban és a társadalmi közösségben
- - Kommunikáció – verbális és nonverbális kommunikáció
- tolerancia fejlesztése

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Mindenszentek, Halottak napja
- miért ünnep az ünnep? miért jó ünnepelni?
- miért lehet ünnep a temetés
- hogyan ünnepeltek otthon, mi a te szereped benne?
- más közösségek ünnepei

Javasolt tevékenységek:

- fényképek gyűjtése



- beszélgetés

3. TÉMAKÖR: ISKOLÁNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép-önismeret
- tanítás tanulása
- aktív állampolgárságra nevelés
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire
- testi-lelki egészség

TÉMÁK, TARTALMAK:

- iskolánk története
- Hogyan tanuljunk hatodikban?
- Mit kezdjek a másik nemmel az iskolában?
- jogos és jogtalan kritika és annak közlése
- napirend
- Hogyan tovább? Gimnázium kontra általános iskola!

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka, beszélgetés,
- tanulásmódszer-tani foglalkozások
- iskolatörténeti „kutatások”

4. TÉMAKÖR: CSALÁDUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- tudatos, önálló és keresztény életvitel
- közösségépítés
- elfogadás (a család az a szintér számára, ahol megmutathatja értékeit és hibáit is)
- empátia (viselje el, hogy szüleinek és a tanároknak is vannak hibái)
- önismeret (ismerje fel és el saját hibáit is)

TÉMÁK, TARTALMAK:

- A keresztény család
- milyennek képzeled el leendő családodat?
- hogyan készülsz az anyai, apai hivatásra?
- A szabadidő értelmes eltöltése



Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos tevékenység, gyűjtőmunka
- képzőművészeti- és fotóalbumok megismerése

5. TÉMAKÖR: PÉLDAKÉPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- Anyanyelvi kommunikáció
- Aktív állampolgárságra nevelés
- Tudatos, önálló és keresztény életvitel
- Közösségépítés

TÉMÁK, TARTALMAK:

- A szentek példája ma is hat
- a szentek hétköznapi emberek voltak sok szempontból – követhető a példájuk
- Ki a szent?
- Védőszentem
- Magyar szentek
- nemzetünk nagyjai

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- tablókészítés
- idézetgyűjtés
- szentekről készült film-bejátszások pl. Sacra Corona, Napfivér Holdnővér
- önálló kutatómunka : - példaképem a magyar történelemből

6. TÉMAKÖR: EGYHÁZUNK

HELYI ÓRASZÁM: 9 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- szociális kompetencia
- tudatos, önálló és keresztény életvitel
- konfliktuskezelés és társas kapcsolatok
- közösségépítés
- kommunikáció – verbális és metakommunikáció



TÉMÁK, TARTALMAK:

- Misszionáriusok – missziók régen és ma
- Küldetésünk van
- keresztény fiatal viselkedése az utcán és más nyilvános helyen - róluk ítélik meg Jézust és a keresztényeket
- iskolamisék

Javasolt tevékenységek:

- a Misszió c. film megtekintése, megbeszélése
- iskolamiséken való részvétel, oltárszolgálat

7. TÉMAKÖR: MAGYARSÁGUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- hon- és népismeret
- európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- aktív állampolgárságra nevelés
- nemzeti büszkeség (ismerje meg hazánk feltalálói, alkotói, sportolóit)

TÉMÁK, TARTALMAK:

- mit kaptunk a kereszténységtől
- miért jó az, hogy mi magyarok és keresztények vagyunk egyszerre?
- magyar feltalálók
- Nemzet sportolói
- Magyarország Európa védőpajzsa

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka
- tablókészítés magyar feltalálókról

8. TÉMAKÖR: ÉRTÉKEK ÉS ERÉNYEK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép- önismeret
- anyanyelvi kommunikáció
- szociális kompetencia
- konfliktuskezelés és társas kapcsolatok
- tudatos keresztény életvitel



TÉMÁK, TARTALMAK:

- értékeink, erényeink
- érzelmeink
- akarat és cselekedet relációja

Javasolt tevékenységek

- beszélgetés
- kiscsoportos tevékenység, gyűjtőmunka

9. TÉMAKÖR: SZABADSÁGUNK ÉS ÉRÉKEINK

HELYI ÓRASZÁM: 4 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- szociális és állampolgári kompetencia
- a szabadság nem jelenti azt, hogy mindent szabad,
- szabályok és korlátok (értékjelje a korlátok védelmező, megtartó tulajdonságát is)
- esztétikai – művészeti tudatosság
- értékítélet (tudjon felsorolni örök értékeket, amik nem változnak divatok szerint)
- érték közvetítés (tudja és értse meg, hogy nem mindig az az értékes, amit az emberek többsége annak tart)

TÉMÁK, TARTALMAK:

- a legfőbb értékek – az élet, a szabadság, az emberi kapcsolatok, az egészség
- az ember alkotta világ értékei – művészetek, tudomány vívmányai,
- hamis „értékek”, érték-rombolás, káros szenvedélyek

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos tevékenység, gyűjtőmunka
- Képzőművészeti- és fotóalbumok megismerése

10. TÉMAKÖR: GYERMEKVÉDELMI FELADATAINK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- barátság
- közösségépítés
- digitális kompetencia
- önálló döntéshozatal
- felelősségérzet felelősségvállalás
- szociális kompetencia



TÉMÁK, TARTALMAK:

- Az osztály
- Barát vagy ellenség
- Döntés
- Láttam, hallottam, mit tegyek
- Netdzsungel
- Bántalmazás
- Cyber bulling
- Virtuális világ, online-offline élet

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos
- tevékenység
- gyűjtőmunka
- szituációs játék
- video nézés



7. ÉVFOLYAM

CÉLOK, FELADATOK:

Ez a kamaszkornak az a szakasza, amikor nagyon érzékeny és bizonytalan önmagában a gyermekkorból éppen kinövő ember, ugyanakkor az érzelmei látható megnyilvánulásait szégyelli és jelentkezik a jellegzetes kamaszkori gátlásosság is. Nagy empátiával és kellően tapintatos, de határozott segítségnyújtással kell építeni személyiségét és formálni az osztályközösséget is. Problémát okozhat ebben a korban a koedukáció is, a nemek közötti nagy különbségek miatt.

Jellemző sajátosságok:

- Szellemi éhség, az értelmi világ megtapasztalni akarása
- Tudásvágy, természettudományok szeretete
- Ideges nyugtalanság szakasza ez, a szemtelen közbeszólások kezdete (ezért fontos illemtan, viselkedési szokások!)
- Közösségek, kis csoportok (gittegylet) kora, ha van jó, a szeretet alapján álló igaz, megvalósítható cél, akkor helyes irányítás mellett kialakul a jó osztályközösség, mert él a csoportszellem
- A vezéregyéniség, a legtöbb férfias tulajdonsággal rendelkező gyermek köré csoportosulnak, ezért az osztályfőnöknek nagyon fontos a jó vezéregyéniségek megnyerése, kiválogatása a kellő feladatra
- A folyamatos figyelem max. 20', ez a dekoncentrálttság kora
- A fiúk érdeklődése kifelé, a lányoké befelé irányul
- A példakép válogatás ideje ez – sportolók, történelmi hősök, színészek, szent férfiak (lányoknál nők) csodálata, utánzása, képek-, aláírások gyűjtése hírességektől
- Az otthoni nagy viták, ellenszegülések kezdete – saját vélemény kialakulása
- Nagyfokú érzelmi ingadozások, látványos veszekedések és kibékülések kora
- A jó nagy „kibeszélések” ideje – ezért fontos az osztályfőnök – gyermek ill. a lelki vezető – gyermek beszélgetése.
- Tehát, ez a lelki vezetés elindulásának ideje, az elidegenedés kezdete is, amikor eltávolodik a szülőtől – és az osztályfőnöknél, vagy a lelki vezetőnél keres támaszt – nagyon fontos a nála néhány évvel idősebb, megbízható, jó értékrendű fiatalok bevonása a nevelő folyamatba !
- Nevelni elsősorban a közösség nevel, ezért annak alakítására kell nagy hangsúlyt fektetnie az osztályfőnöknek
- Rendkívül fontos ebben a korban a sok közös – iskolán kívüli – program



HELYI ÓRASZÁM: 36 ÓRA/TANÉV

1 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁM FELOSZTÁSA

Témakör	Óraszám
Év eleji teendők	3 óra
Ünnepeink	2 óra
Iskolánk	2 óra
Családunk	2 óra
Példaképeink	2 óra
Egyházunk	9 óra
Magyarságunk	2 óra
Szabadságunk és értékeink	2 óra
Értékek és erények	4 óra
Gyermekvédelmi feladatok	8 óra
Összes óraszám:	36 óra



1. TÉMAKÖR: ÉV ELEJI TEENDŐK

HELYI ÓRASZÁM: 3 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép, önismeret
- Szabálykövetés
- Hatékony feladatmegoldás

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Tűz és balesetvédelmi oktatás
- Házirend, közösségi szabályok, szabályok az iskolában
- Adminisztrációs teendők
- Követelmények a felső tagozaton

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kis csoportos gyűjtőmunka
- páros feladatok

2. TÉMAKÖR: ÜNNEPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Tudatos és keresztény életvitel
- Közösségépítés
- Szociális és állampolgári kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- ünnepeink egykor és ma
- ünnep az összetartozás tudatának erősítője
- egy-két jeles ünnep eredete
- közös ünnep közelebb hozza az egymást szeretőket
- vértanúk ünnepei és az un. Fehér vértanúság

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- képek – filmbejátszások megtekintése és megbeszélése (Maximilian Kolbe, Mindszenty József)



3. TÉMAKÖR: ISKOLÁNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- anyanyelvi kommunikáció
- hatékony és önálló tanulás
- szociális kompetencia
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- tanulási módszereim
- saját magam elfogadása, mások elfogadása
- embertípusok
- a 13 évesek értékei és gyengeségei
- a felnőttek értékei és gyengeségei
- a helyes önismeret fejlesztése emberi szempontból
- milyen embertípus vagyok?
- a hozott és a szerzett ill. szerezhető értékeim számbavétele és tudatosítása

Javasolt tevékenységek:

- tanulás-módszertani beszélgetések, gyakorlatok
- egyéni írásos munka, beszélgetés,
- testi-lelki változások leírása és megértése, értelmezése
- lelki tükör készítése
- beszélgetések nemek szerinti bontásban

4. TÉMAKÖR: CSALÁDUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- személyes létünk értelme
- nemiségünk szerepe
- a változások kora
- az emberi közösség alapja a család
- a család válsága, az ember válsága
- szerepek a családban– észre kell venni a szépet, az eltérőt a másik emberben



- a családok mai válságát az önzés, a fogyasztói szemlélet, a kicserélhetőség érzete adja
- életkori változások, és azok elfogadása

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka
- beszélgetés vendégekkel (is) nemek szerinti bontásban
- közös beszélgetések

5. TÉMAKÖR: PÉLDAKÉPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép önismeret
- Testi- lelki egészség
- Tudatos, önálló és keresztény életvitel
- Felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- mire tanítanak a férfi és mire tanítanak a női szentek példái?
- férfi ideál
- női ideál
- észrevenni, hogy mást tanulhatunk a nőktől (szépérzék, türelem, elfogadás, önfeláldozás, lelki erősség, empátia) és mást a férfiaktól (bátorság a nagy kihívásokban, kalandvágy, nagyvonalúság) – ezek a tulajdonságok együtt alkotnak teljességet.

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- gyűjtőmunka nemek szerinti bontásban
- önálló kutatómunka : - férfi és női példaképek a magyar történelemben

6. TÉMAKÖR: EGYHÁZUNK

HELYI ÓRASZÁM: 9 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- szociális és állampolgári kompetencia
- tudatos és önálló keresztény életvitel
- életvezetés a családban és társadalmi közösségben

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Mit jelent ma kereszténynek lenni?
- Apostolkodás, misszió szerepe



- A keresztény küldetés, feladatok, kötelességek
- Ne csupán a magunk érzelmi kielégülését keressük az ifjúsági közösségben, egyházban
- Lelki vezető szükségessége
- Iskolamisé

Javasolt tevékenységek:

- Beszélgetés
- Gyűjtő munka
- Iskolamiséken való részvétel, oltárszolgálat

7. TÉMAKÖR: MAGYARSÁGUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Szociális és állampolgári kompetencia
- Európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- Hon és népismeret

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Magyarország Mária országa
- mit jelent: keresztény és magyar
- a kisebbségben élő magyarok
- észrevenni Isten képmását más embereken is

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- írásbeli rögzítés
- dokumentumfilmek
- albumok megtekintése

8. TÉMAKÖR: ÉRTÉKEK ÉS ERÉNYEK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- konfliktuskezelés – társas kapcsolatok
- életvezetés – élet a családban és a társadalmi közösségben

TÉMÁK, TARTALMAK:

- változások kora: hogyan érzem magam és hogyan érzik magukat körülöttem mások?



- változások kora: milyen vagyok, milyen leszek?
- család – hogyan látom a családomat és hogyan látnak ők engem?
- barátok vagy ellenfelek a többiek?
- mi a szerelem?
- az ember méltósága – önértékelési szempontok
- változások a kapcsolataimban (barátság vagy szerelem)
- helyes értékrend, hamis értékek

Javasolt tevékenységek:

- vélemények írása
- tesztek
- beszélgetés

9. TÉMAKÖR: SZABADSÁGUNK ÉS ÉRÉKEINK

HELYI ÓRASZÁM: 4 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Szociális és állampolgári kompetencia
- Aktív állampolgárságra és demokráciára nevelés

TÉMÁK, TARTALMAK:

- a személyes szabadság helyes megélése
- „Szeress és tégy amit akarsz” – a szeretet a helyes értékrend megélése
- a szabadság nem egyenlő az anarchiával.
- szabadsága akkor igazi és boldogító, ha felelősségérzettel és megbízhatósággal, előrelátással párosul

Javasolt tevékenységek:

- - beszélgetés
- - kiscsoportos tevékenység, gyűjtőmunka

10. TÉMAKÖR: GYERMEKVÉDELMI FELADATAINK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- barátság
- közösségépítés
- digitális kompetencia
- önálló döntéshozatal
- felelősségérzet felelősségvállalás
- szociális kompetencia



TÉMÁK, TARTALMAK:

- Buli a haverokkal
- Barát vagy ellenség
- Sodor az ár
- Online tér
- Vakrandi
- Online
- Online személyiség, online adatok
- Facebook, Instagramm, TikTok

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos tevékenység
- gyűjtőmunka
- szituációs játék
- video nézés



8. ÉVFOLYAM

CÉLOK, FELADATOK:

Ez már nyugodtabb időszak, mint az előző év. Most célunk megszilárdítani az osztályközösséget, hogy később is megmaradjanak az értékes kapcsolatok még akkor is, ha így fájdalmasabb az év végi elszakadás. Meg kell szilárdítanunk a plébánia közösségéhez való tartozás tudatát, igényét is, hiszen az az ideális, ha a fiatal a plébánián lel megtartó ifjúsági közösségre, ezzel támogatva a gyerekeket a nagykorúság szentségének magukhoz vételével. Segítenünk kell feldolgozni az erősödő nemi jellegből adódó gátlásokat és a vadhajtásokat tapintatos, de határozott türelemmel kell nyesegetni. Támogatni és ténylegesen intézni a továbbtanulási törekvéseket. A nyolcadik osztály végére alakuljon ki a tanulóknak a felelősségérzet és a közösségért végzett szolgálat igénye, ill. a közösség igénye. Ekkor tekinthető a maga fejlődési szintjén érett fiatalnak, aki megállja a helyét a felsőbb tanulmányokban is, olyan intézményekben, ahol valószínűleg már kevesebb a személyes törődés.

Természetesen a témák és tartalmak nem különülnek el élesen egymástól. Vannak átfedések és ismétlések is.

ÓRASZÁM: 36 ÓRA/TANÉV

1 ÓRA/HÉT

AZ ÉVES ÓRASZÁM FELOSZTÁSA

Témakör	Óraszám
Év eleji teendők	3 óra
Ünnepeink	2 óra
Iskolánk	2 óra
Családunk	2 óra
Példaképeink	2 óra
Egyházunk	9 óra
Magyarságunk	2 óra
Szabadságunk és értékeink	2 óra
Értékek és erények	4 óra
Gyermekvédelmi feladatok	8 óra
Összes óraszám:	36 óra



1. TÉMAKÖR: ÉV ELEJI TEENDŐK

HELYI ÓRASZÁM: 3 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Énkép, önismeret
- Szabálykövetés
- Hatékony feladatmegoldás

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Tűz és balesetvédelmi oktatás
- Házirend, közösségi szabályok, szabályok az iskolában
- Adminisztrációs teendők
- Követelmények a felső tagozaton

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kis csoportos gyűjtőmunka
- páros feladatok

2. TÉMAKÖR: ÜNNEPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Tudatos és keresztény életvitel
- Közösségépítés
- Szociális és állampolgári kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- az ünnep tanúságtétel, közösségi esemény
- személyes, nemzeti és egyetemes ünnepeink: miért van ünneplő ruha?
- kulturált viselkedés az ünnepélyeken az ünnep jellege szerint
- öltözködés az ünnephez méltó módon
- megünnepelni egy-egy eseményt, vagy személyt, vagy szentséget, közösséget vállalni az ünnepelttel.

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- illemkódex készítése
- ünnepek megrendezése



3. TÉMAKÖR: ISKOLÁNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- anyanyelvi kommunikáció
- hatékony és önálló tanulás
- szociális kompetencia
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- mitől katolikus egy iskola?
- milyen értékeket viszel magaddal?
- továbbtanulási szempontok
- saját felelősséged jövődö életed alakulásában
- önálló döntés és/vagy a szülök irányításának elfogadása?
- saját képességek és lehetőségek realizálása

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtömunka
- beszélgetés
- gimnáziumok megismerése
- nyílt napokon való részvétel
- pályaaorientációs tesztlapok kitöltése
- találkozás pályaaorientációs szakemberrel

4. TÉMAKÖR: CSALÁDUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- a család mint érték
- családi kapcsolatok
- különböző életkorú emberek a családban
- családi ünnepek
- a család a képzöművészetben
- családi szerepek, felelős apaság, felelős anyaság és felelős gyermekség
- pénzbeosztás a családban
- felelős vagy testedért-lelkedért



- konfliktusok a családban
- „lazázás”, együttjárás – jegyesség - házasság – család

Javasolt tevékenységek:

- szituációs játékok
- befejezetlen történetek
- „ön dönt” játék
- tablóképzés

5. TÉMAKÖR: PÉLDAKÉPEINK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép önismeret
- testi- lelki egészség
- tudatos, önálló és keresztény életvitel
- felkészülés a felnőtt lét szerepeire

TÉMÁK, TARTALMAK:

- példaképek a XX-XXI. század nagy egyéniségei közül: Batthány-Strattmann László, Sweitzer Albert, Brenner János, Kaszap István, Salkaházi Sára, II. János Pál pápa
- kortárs példaképek

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- idézetgyűjtés
- fényképek – életrajzok gyűjtése
- internet használat
- részletek életrajzi filmekből, DVD anyagokból

6. TÉMAKÖR: EGYHÁZUNK

HELYI ÓRASZÁM: 9 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- szociális és állampolgári kompetencia
- tudatos és önálló keresztény életvitel
- életvezetés a családban és társadalmi közösségben

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Európa újra evangelizálásra szorul
- én is az egyház tagja vagyok
- az egyház szervezeti felépítése



- egyház és karizma
- Plébániai-templomi, ifjúsági közösség fontossága
- iskolamise

Javasolt tevékenységek:

- - beszélgetés
- - a hallottak rögzítése
- - egyházi, egyházmegyei és plébániai honlapok, újságok, közösségek bemutatása
- - Nagymarosi Ifjúsági találkozó
- - ifjúsági zárándoklatok

7. TÉMAKÖR: MAGYARSÁGUNK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Szociális és állampolgári kompetencia
- Európai azonosságtudat és egyetemes kultúra
- Hon és népismeret

TÉMÁK, TARTALMAK:

- kiemelkedő magyar egyházi és világi személyiségek megismerése
- Szent István és Mindszenty bíboros örökösei vagyunk,
- mai szabadságunk az 1956-os forradalom vértanúinak is köszönhető
- a forradalom nem öncélú lázadás
- mit tehetek ma a hazámért?

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka
- tablóképzés
- kutatás az interneten
- könyvek, DVD-k és internetes oldalak megismerése

8. TÉMAKÖR: ÉRTÉKEK ÉS ERÉNYEK

HELYI ÓRASZÁM: 2 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- énkép, önismeret
- szociális és állampolgári kompetencia
- konfliktuskezelés – társas kapcsolatok
- életvezetés – élet a családban és a társadalmi közösségben

TÉMÁK, TARTALMAK:

- az ember, mint önérték



- megválaszthatjuk-e nemünket?
- a férfi agy és a női agy működése, mint érték
- érték-e a „másság”?
- a szerelem, mint érték
- a szexualitás mint érték
- a hűség mint erény
- különbség a szingli lét és a cölibátus között
- „carpe diem” vagy tervszerű, értelmes élet – Istenbe vetett bizalom

Javasolt tevékenységek:

- gyűjtőmunka (újságcikkek, magazinok)
- „érték-reklám” készítése kiscsoportban
- rajzos rögzítés
- szituációs játékok

9. TÉMAKÖR: SZABADSÁGUNK ÉS ÉRÉKEINK

HELYI ÓRASZÁM: 4 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- Szociális és állampolgári kompetencia
- Aktív állampolgárságra és demokráciára nevelés

TÉMÁK, TARTALMAK:

- szabadság vagy szabadosság
nem mindig az az értékes, amit az emberek többsége annak tart
- a „gagyi” és az érték - a giccs és a művészet
- a demokrácia előnye és mi a tömegdemokrácia hátránya?
- etika és etikett
- divatok: „árral szemben” - véleménynyilvánítás

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos tevékenység, gyűjtőmunka
- gyűjtőmunka

10. TÉMAKÖR: GYERMEKVÉDELMI FELADATAINK

HELYI ÓRASZÁM: 8 ÓRA

FEJLESZTENDŐ KOMPETENCIÁK, FEJLESZTÉSI FELADATOK:

- barátság
- közösségépítés
- digitális kompetencia
- önálló döntéshozatal
- felelősségérzet felelősségvállalás



- szociális kompetencia

TÉMÁK, TARTALMAK:

- Bűncselekmények
- Gondoltad volna?
- Tolerancia
- Vonzások és csábítások
- Úgy történt
- Káros szenvedélyek I.
- Káros szenvedélyek II.

Javasolt tevékenységek:

- beszélgetés
- kiscsoportos
- tevékenység
- gyűjtőmunka
- szituációs játék
- video nézés