

Koch Valéria Iskolaközpont

Testnevelés Helyi Tanterv 1-12. évfolyamon

A testnevelés és a sport sajátosan összetett műveltségi terület. A mozgás az élet velejárója, nélküle nem képzelhető el semmilyen kognitív funkció működése sem.

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

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

A testnevelés célja továbbá az 1-12. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az alsó tagozat számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve azokat az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik – támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását, ragadja meg a koordinációs alapképességek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit, az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az alsó tagozat megalapozó jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, szabályszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

Képesek legyenek szaknyelvi ismereteket életkori sajátosságoknak megfelelően alkalmazni, felhasználni a testnevelés órák keretében, a sport területén, csere kapcsolatokon, sporttáborokban (pl: síelés, labdarugó tornák stb...) az iskola profiljának megfelelően akár német nyelven is.

Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet

alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

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

Az *anyanyelvi és német nyelvű kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a test kulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játéksituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

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

A kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

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

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

Ebben a tanévben az első évfolyamon beindítottuk a „Kölyökatlétika” programot, amelyet felmenő rendszerben szeretnénk továbbvinni.

Alkalmanként rész veszünk német sportrendezvényeken is. Mindennapos testnevelés keretében iskolánkban is ettől a tanévtől kezdődően mind a 12 évfolyamon heti öt testnevelés óra van. Ennek felosztása a következőképpen alakul. A helyi sajátosságokat és az iskola német nemzetiségi profilját figyelembe véve úgy alakítottuk ki, hogy az alsó tagozaton 4+1 óra felosztással (délelőtt 2 testnevelés óra és 2 német nemzetiségi tánc, délután pedig 1 mindennapos testnevelési óra), a felső tagozaton és a gimnáziumban 3+2 óra felosztással dolgozunk (délelőtt 3 testnevelés óra, délután 1 német nemzetiségi tánc óra és 1 mindennapos testnevelés óra), amelyeket természetesen az öt tanítási nap mindegyikére osztottuk el.

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

2012-ben egy alulról induló szerveződés keretén belül, bevonva Diákönkormányzatot, tanulókat, szülőket, civil szervezeteket megalapítottuk a KOCH sport iskolai szerveződést, ennek keretén belül a gyermekekkel megbeszélve, igényeikhez alakítva havi felosztásban szombatonként szervezett kirándulásokon, téli túrákon, kerékpártúrákon (Villány, Orfű), alsós –felsős labdarúgó házi kupákon, Tűzharc bajnokságon, alsós játékos vetélkedőkön, egész napos „TRIMM DICH FIT” sportrendezvényeken vehetnek részt. Szervezett keretek között „Fuss a rákgógyításért”, „Vivicitta”, és egyéb futóversenyeken veszünk részt.

Iskolánk szervezésében tanulóink ausztriai sípályákon megismerkedhetnek a sielés és sífutás alapjaival, a 2015ös tanévtől kezdődően a 4. Osztályos tanulóinknak egy hetes ausztriai Projekt hetet szervezünk, amelyben a gyermekeink elsajátíthatják a sielés alapjait, természettudományos tárgyakkal karöltve felkészítjük őket a alsó tagozatból a felső tagozatba lépéshez.

Tavasszal és nyáron vízi táborozást szervezünk tanulóinknak, ahol vízi jártasságot szerezhhetnek, kajakozhatnak, kenuzhatnak. Nyaranta sport napközit, röplabda edzőtábort, kerékpártúrát „Balaton-kerülés”t, lovas tábort és tengerparti táborozást szervezünk.

Célunk, hogy a tanulóinkban belső motivációt alakítsunk ki a sportolásra, az egészséges életmódra. A gimnázium kimeneti szakaszához közeledve megjelenik a sportkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő szabály, élettani illetve sporttörténeti oktatás. Megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép,- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Kiemelt feladatnak tekintjük tanulóink felkészítését a testnevelés érettségi vizsgára, amelyen szakkör keretében felkészítjük tanulóinkat a testnevelés érettségi vizsgára. A 2010-11-es tanévtől lehetőséget biztosítunk a német nyelven történő érettségi vizsgára is.

1. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 4+1 óra

Tematikai egység: Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)</i> • <i>Gimnasztika</i> • <i>Játék</i> • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> • <i>Személyes felelősség</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. --- Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. --- A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. --- A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, félkör és kör alakzatok. • <i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati 	

	<p>alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szak kifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. • <i>Személyes felelősség:</i> Alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. 	
Tematikai egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák		Óraszám: 15
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások</i> • <i>Lendítések, körzések</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>--- Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hajlítások és nyújtások</i> • <i>Fordítások és fordulatok</i> • <i>Tolások, húzások</i> • <i>Emelések és hordások</i> • <i>Függés- és lengésyakorlatok</i> • <i>Egyensúlyyakorlatok</i> • <i>Gurulások, átfordulások</i> • <i>Támaszok</i> • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok</i> 	<p>--- A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; megindulásokkal és megállásokkal; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve. Utánzó mozgások. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon. • <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban. • <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben. • <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással. • <i>Tolások, húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. 	
--	--	--

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem • <i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Bordásfalon az egyéni kompetenciáknak megfelelően. • <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben talajon. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok. • <i>Gurulások, átfordulások:</i> Vízszintes tengely és hossz tengely körül • <i>Támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések). Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok. • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. 	
--	---	--

Tematikai egység: Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 16
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások</i> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal</i> • <i>Labdavezetések kézzel</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel</i> • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>--- Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>--- A finommotorika fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal. • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből. • <i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással. • <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda ütése testrésszel. • <i>A manipulatív természetes mozgásformák</i> 	

	<p><i>gyakorlása játéokban</i></p> <p>Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.</p>	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna</i> • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Tornaszer, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>--- A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>--- A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>--- A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás. Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekre nyre. • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztése. 	

Tematikai egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái</i> • <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái</i> • <i>Dobások mozgásformái</i> • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során</p> <p>--- A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal. • <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon. • <i>Dobások mozgásformái:</i> lökő-, hajítógyakorlatok: döntően célbadobással. • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban :</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások. 	

Tematikai egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások</i> • <i>Minikosárlabda</i> • <i>Miniröplabda</i> • <i>Labdarúgás</i> • <i>Szivacskezilabda</i> • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Labdaív, cselezés, emberfogás, labdabirtoklás, győzelem, vereség.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése.</p> <p>--- A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> sportjáték jelleggel, támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. • <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből. • <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások puha labdával. • <i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása. • <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok. • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. 	

Tematikai egység: Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Társtolások és húzások</i> • <i>Kötélhúzások</i> • <i>Esések és tompításaik</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>--- A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. • <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. • <i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át. 	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben		Óraszám: 5
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az igény felkeltése a megismert mozgásos</p>	

<p><i>tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>	<p>tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.</p> <p>--- Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p>	
Tematikai egység: Tánc		Óraszám: 74 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> • <i>Tájékozódás a térben</i> • <i>Irányok ismerete</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése.</p> <p>-A helyes testtartás, a koordinált mozgás fejlesztése.</p> <p>-Alapvető táncos készségek elsajátítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Ütemre lépés, ugrálás, szökdelés. A keringő és polka lépéseit megalapozó lépésformák. Sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, előre-hátra lépés irányítottan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Jobb, bal, kör, sor, lépés, futás, szökdelés, tempó</p>	<p>Oldalazópolka irányváltással, párban. Keringő lépése egyedül, körben kézfogással.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ich seh' dich 2. Judenpolka 3. Siebenschritt 4. Rückwärtspolka 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tájékozódás térben</i> <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra. Párjához, társaihoz való térbeli viszonyok érzékelése, részvétel kör, sor alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Irányok ismerete</i> <p>Jobb, bal, előre, hátra pontos ismerete, készség szintű alkalmazása.</p>	
--	--	--

2. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 4+1 óra

Tematikai egység: Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)</i> • <i>Gimnasztika</i> • <i>Játék</i> • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> • <i>Személyes felelősség</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. --- Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. --- A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. --- A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. • <i>Gimnasztika:</i> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és 	

	<p>társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. • <i>Személyes felelősség:</i> Alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. 	
Tematikai egység: Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák		Óraszám: 15
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u>	<u>Nevelési célok:</u>	

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások</i> • <i>Lendítések, körzések</i> • <i>Hajlítások és nyújtások</i> • <i>Fordítások és fordulatok</i> • <i>Tolások, húzások</i> • <i>Emelések és hordások</i> • <i>Függés- és lengésgyakorlatok</i> • <i>Egyensúlygyakorlatok</i> • <i>Gurulások, átfordulások</i> • <i>Támaszok</i> • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>	<p>--- Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>--- Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>--- A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon. • <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban. • <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása. • <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással. 	
---	--	--

- *Tolások, húzások:*

Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal.

- *Emelések és hordások:*

Társemelések és társhordások párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

- *Függés- és lengésgyakorlatok:*

Bordásfalon az egyéni kompetenciáknak megfelelően.

- *Egyensúlygyakorlatok:*

Különböző testrészeken és talajon, szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.

- *Gurulások, átfordulások:*

Vízszintes tengely és hossz tengely körül.

- *Támaszok:*

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések). Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekre le, szerekre át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökkel.

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. 	
Tematikai egység: Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 16
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások</i> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal</i> • <i>Labdavezetések kézzel</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel</i> • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. --- Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. --- A finommotorika fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások 	

	<p>egyéb feladatokkal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. • <i>Labdavezetések kézzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel, labdavezetés közben megállás, elindulás. • <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda ütése testrésszel. • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. 	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna</i> • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Tornaszer, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, tornaelem</p>	<p>segítségadás elfogadása.</p> <p>--- A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>--- A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>--- A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás. Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédsekre nyre. • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. 	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái</i> • <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái</i> • <i>Dobások mozgásformái</i> • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során</p> <p>--- A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p>	

<p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, kkhleugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. • <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. • <i>Dobások mozgásformái:</i> lökő-, hajtógyakorlatok célbadobással. • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban :</i> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások. 	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások</i> • <i>Minikosárlabda</i> • <i>Miniröplabda</i> • <i>Labdarúgás</i> • <i>Szivacskezilabda</i> • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése.</p> <p>--- A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Labdaív, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>	<p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. • <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből. • <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások puha labdával. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal. • <i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása. • <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok. • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. 	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p>Óraszám: 6</p>

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Társtolások és húzások</i> • <i>Kötélhúzások</i> • <i>Esések és tompításaik</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.</p> <p>--- A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Társtolások és húzások:</i> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. • <i>Kötélhúzások:</i> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. • <i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át. 	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</p>		<p>Óraszám: 5</p>
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.</p> <p>--- Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>	<p>tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p>	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 72 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> • <i>Tájékozódás a térben</i> • <i>Zenei kíséret</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése.</p> <p>-A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében.</p> <p>-A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulások érzékelése, tudatosítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Ütemre lépés, ugrálás, szökdelés. A keringő és a polka alaplépései. Sasszé, galopp, oldalazó. Oldalazópolka egyedül forgással.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <p>A táncmotívumokhoz tartozó fogások ismerete.</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>keringő, oldalazó és aprózó polka, kísérő zene, ütem, ritmus</p>	<p>Oldalazópolka irányváltással, forgással. Aprózópolka helyben, forgással. Keringő lépése egyedül, körben kézfogással, párban helyben.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Florischitta 2. Schmied 3. Der Spielmann 4. Plätscherpolka 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Tájékozódás térben</i> <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra. Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása. A tanult táncok által megkövetelt térformák megvalósítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Zenei kíséret</i> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek megismerése, hangszerek nevének rögzítése. Találkozás élő zenével.</p>	
---	--	--

3. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 4+1 óra

Tematikai egység: Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)</i> • <i>Gimnasztika</i> • <i>Játék</i> • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> • <i>Személyes felelősség</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése.</p> <p>--- Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.</p> <p>--- A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele.</p> <p>--- Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> <p>Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.</p>	

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az izületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. • <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energia-befektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. • <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Higiéniai és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. • <i>Személyes felelősség:</i> Alapvető feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.	
--	---	--

Tematikai egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák		Óraszám: 15
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások</i> • <i>Lendítések, körzések</i> • <i>Hajlítások és nyújtások</i> • <i>Fordítások és fordulatok</i> • <i>Tolások, húzások</i> • <i>Emelések és hordások</i> • <i>Függés- és lengésgyakorlatok</i> • <i>Egyensúlygyakorlatok</i> • <i>Gurulások, átfordulások</i> • <i>Támaszok</i> • <i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő,</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása.</p> <p>--- Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása.</p> <p>--- Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Fordulattal, ritmus- és irányváltással. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. • <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. • <i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlítással és 	

<p>akadályverseny.</p>	<p>nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. • <i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel. • <i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. • <i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Bordásfalon az egyéni kompetenciáknak megfelelően. • <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészeke. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok. • <i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző szereken, eszközökön. • <i>Támaszok:</i> 	
------------------------	---	--

	<p>Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A természetes hely- és helyzetváltató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> <p>Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.</p>	
Tematikai egység: Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 16
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások</i> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal</i> • <i>Labdavezetések kézzel</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel</i> • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály,</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> --- A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. --- Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. --- A finommotorika fejlesztése. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd 	

<p>lábfej.</p>	<p>haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladó mozgás közben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. • <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok. • <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda ütése testrésszel. • <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</i> Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. 	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p>Óraszám: 20</p>

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna</i> • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Gurulás, fellendülés, kéztámasz, egyensúlygyakorlat, tornaelem.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>--- A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>--- A tornaelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő fejlődéséhez.</p> <p>--- Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel). • <i>Tornához kapcsolódó játékok, versenyek:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. 	
<p style="text-align: center;">Tematikai egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p style="text-align: center;">Óraszám: 20</p>

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái</i> • <i>Ugrások és szökdelések mozgásformái</i> • <i>Dobások mozgásformái</i> • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, vltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása.</p> <p>--- Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása.</p> <p>--- A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>--- Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.</p> <p>--- Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, tartós futás különböző terepeken. • <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábbon. • <i>Dobások mozgásformái:</i> Egy- és kétkezes hajító-, lökö- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban :</i> <p>Szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.</p>	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban		Óraszám: 20
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Minikosárlabda</i> • <i>Miniröplabda</i> • <i>Labdarúgás</i> • <i>Szivacskezilabda</i> • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás,</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>--- A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>--- A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>--- A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>--- A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből. • <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés. 	

<p>emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás:</i> A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása. • <i>Szivacskezilabda:</i> Passzgyakorlatok. • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda. 	
Tematikai egység: Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata</i> • <i>Küzdőjátékok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> --- Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. --- Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. --- A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. --- A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. --- A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Tompítás, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Küzdőjátékok:</u> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések. 	
<p align="center">Tematikai egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</p>		<p align="center">Óraszám: 5</p>
<p align="center">Ismeretek</p>	<p align="center">Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p align="center">Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>--- Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. --- A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. --- Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p>	
<p align="center">Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc</p>		<p align="center">Óraszám: 72 óra</p>
<p align="center">Ismeretek</p>	<p align="center">Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p align="center">Kapcsolódási pontok</p>

<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> • <i>Tájékozódás a térben</i> • <i>Ritmus, tempó, dinamika</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>ritmus, tempó, dinamika, keringő, polka</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése.</p> <p>-A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében.</p> <p>-A zene és a tánc egységének érzékeltetése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Keringő, aprózó-, oldalazó-, sasszépólka alaplépései. Oldalazópolka forgással párban. • <i>Táncok</i> A táncmotívumokhoz tartozó fogások ismerete. Oldalazópolka irányváltással, forgással. Aprózópolka helyben, forgással. Sasszépólka párban, forgás nélkül. Keringő lépése egyedül, körben kézfogással, párban helyben, forgással. <ol style="list-style-type: none"> 1. Schuster 2. Platsch-rai 3. Im Kronenwald 4. Patschpolka 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tájékozódás térben</i> Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra. Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása. A tanult táncok által megkövetelt térformák megvalósítása. • <i>Ritmus, tempó, dinamika</i> Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérőzenére, a tanuló saját énekére vagy belső ritmusra 	
--	---	--

4. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 4+1 óra

Tematikai egység: Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 6
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Gimnasztika</i>• <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Gimnasztika</i> <p>Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> <p>Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül. Keringéscsökkentő feladatok, gimnasztika fokozódó</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Alakzat, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</p>	<p>intenzitással és terjedelemmel; Ízületi mozgékonyágfejlesztés, dinamikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i></p> <p>A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő játékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p>	
<p>Tematikai egység: Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</p>		<p>Óraszám: 15</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> • <i>Lendítések, körzések:</i> • <i>Hajlítások és nyújtások:</i> • <i>Fordítások és fordulatok:</i> • <i>Tolások, húzások:</i> • <i>Emelések és hordások:</i> • <i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> • <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> • <i>Gurulások, átfordulások:</i> • <i>Támaszok:</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> <p>Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával.</p> <p>Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések, áthajtások közben, eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lendítések, körzések</i> 	

Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben.

- *Hajlítások és nyújtások:*

Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel.

- *Fordítások és fordulatok:*

Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve.

- *Tolások, húzások:*

Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.

- *Emelések és hordások:*

Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.

- *Függés- és lengésgyakorlatok:*

Mászókötélen, bordásfalán, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön. „Vándormászás”.

- *Egyensúlygyakorlatok:*

Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználat nélkül. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok.

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át. • <i>Támaszok:</i> Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel. 	
Tematikai egység: Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 16
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> • <i>Labdavezetések kézzel:</i> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A finommotorika fejlesztése. A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés során a magabiztosság erősítése. Tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy- és kétkézes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás.</p>	<p>Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal</i> <p>Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel, irányban társak között mindkét láb használatával. „Dekázás” Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdavezetések kézzel:</i> <p>A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> <p>Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan.</p>	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p>Óraszám: 20</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A tornajellegű feladatok megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Torna</i> 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont.</p>	<p>Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra fellendülési kísérletek segítségével vagy nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok végrehajtása egyénileg, kötélmászás kísérletek mászókulcsolással.</p>	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p>Óraszám: 20</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> • <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> • <i>Dobások mozgásformái:</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés,</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő gyakorlásával.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Járás- és futás mozgásformái:</i> Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok. • <i>Ugrások és szökdelések ugrásformái</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és 	

<p>forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.</p>	<p>egylábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk .</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások mozgásformái</i> <p>Egy- és kétkezes hajító mozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban.</p>	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</p>		<p>Óraszám: 20</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> • <i>Minikosárlabda:</i> • <i>Miniröplabda:</i> • <i>Labdarúgás</i> • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testes labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. • <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában. • <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>	<p>csoportokban.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p>Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> <p>Létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben játék; kis létszámú cicajátékok, labdarúgás-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; miniröplabda, vonaljátékok, zsinórlabda, puha labdákkal; sportjátékok egyszerűsített szabályokkal.</p>	
<p>Tematikai egység: Természetes mozgásformák a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</p>		<p>Óraszám: 6</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> • <i>Küzdőjátékok:</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Tompítás, grundbirkózás, esés, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> <p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok:</i> <p>Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.</p> <p>Küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.</p>	

Tematikai egység: Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben		Óraszám: 5
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Szabadidős mozgások:</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Szabadidős mozgások:</i> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, lovaglás.</p>	
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 72 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Elsajátítandó lépések</i> <i>Táncok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A közös tánc, mozgás, a zene komplex élményén keresztül ismerkedés a magyarországi német kultúrával, a</p>	

	<p>német nemzetiséghez tartozás tudatának erősítése. -A tánc nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Keringő, aprózó-, oldalazó-, sasszépólka alaplépései. Oldalazópólka forgással párban. • <i>Táncok</i> Oldalazópólka irányváltással, forgással. Aprózópólka helyben, forgással és haladással forgás nélkül. Sasszépólka párban, forgás nélkül. Keringő párban helyben, forgással, lassú haladással. <ol style="list-style-type: none"> 1. Hans Daml 2. Kreuzpolka 3. Hopsa, Schwabenliesl 4. Zum Tanzen da geht ein Mädel 5. két szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában. 	
--	---	--

5. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Természetes és nem természetes mozgásformák		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> • <i>Játékok, versengések</i> • <i>Képességfejlesztés</i> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> • <i>NETFIT felmérési rendszer</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>– Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás).</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. • <i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló játékok eszközökkel is. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztika (önállóan szabadon végezhető vagy játékos és határozott formájú szabad-, kézi szer-, társas- és szergyakorlatok). Játékos előkészítő feladatmegoldások. 	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés,</p>	<p>A helyes testtartás megéreztetése a tanulókkal álló helyzetben, hason és hanyatt fekvésben, valamint a lapos láb (lúdtalp) kialakulásának megelőzése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> <p>Egységes mérési rendszer alapján: A NETFIT-ben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittsége vonatkozik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
<p>Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok</p>		<p>Óraszám: 22 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> • <i>Szökdelések, ugrások</i> • <i>Dobások</i> • <i>Játékok, versengések</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Érdeklődés az atlétika sportág iránt. <p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. - Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> állóképesség, erő, gyorsaság.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás</p>	<p>Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szökdelések, ugrások</i> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Ugróláb kiválasztása. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával.</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Testnevelési játékok dobással kombinálva (pl. méta, vadászlabda, bombázó).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Játékok, versengések</i> <p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Helyből távolugró versenyek.</p>	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 20óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok (fiúk)</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A helyes testtartás kialakítása és koordinált mozgás fejlesztése a tornaelemek segítségével</p> <p>-Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös</p>	<p>Matematika: Sebesség, hatás-ellenhatás, erő</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Székényugrás</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás.</p>	<p>tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Kézen átfordulás oldalra, híd, spárga. Állások támasz helyzetben (tarkóállás, fejjállás, mérlegállás). Kézállás kísérletek bordásfalnál. (Lányok): RG (ritmikus gimnasztika) mozgásanyagával (járások, futások, ugrások, ritmizált járások és futások) kombinált talajgyakorlatok Ügyességfejlesztés egy-két egyszerű mozgást tartalmazó feladattal szereken vagy szerekekkel, egyéni adottságokhoz igazodva, differenciáltan. Kúszás, mászás, egyensúly gyakorlatok • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> Járás előre- hátra negyed fordulatokkal. Mérlegállás. Támadóállás, védőállás. Leugrás függőleges repüléssel. Vízszintes és ferde padon talajra rajzolt vonalon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason- és hanyattfekvésben. (érintő magas gyűrűn) • <i>Gyűrűgyakorlatok</i> Hajlított karú függés. zsugorlefuggés, lefüggés. Lendületek előre-hátra. • <i>Székényugrás</i> Zsugor-kanyarlati átugrás. Függőleges repülés. „Kismacska” ugrás. 	
--	--	--

Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 26 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. - Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Alapállás. Cselezés meginduláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. <i>Játékok, versengések:</i> Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése. • <i>Röplabdázás</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával):. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, alkarérintés, nyitás.</p>	<p><i>Játékok, versengések</i> A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i> Labdahúzogató, görgetés, haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékokban</p> <p><i>Játékok, versengések</i> Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Dzsúdó, önvédelmi technika.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az önvédelem szerepének tudatosítása. <p><u>Fejlesztési követelménye</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> <p>Húzások-tolások párokban (húzd át a határon; toldd át a határon; kéz-, lábívás) és csoportban (kötélhúzás, ki a legény a csárdában) játékosan</p>	<p><i>Etika:</i> sportszerűség,</p>

Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadidős sporttevékenységek Hócsaták Szánkózás Síelés • Testnevelési játékok: Három testrész Alakzatfutások Babzsákos fogyasztós Utolsó előre fuss! Lepedőlabda Frizbi Méta Bocsa <p><u>Kulcsfogalmak:</u> A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: frizbi, bocsa, stb....</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A játék tudatos cselekvés, amelyben az egész személyiség részt vesz, melyet gondolkodás kísér(például: emlékezés, analízis, szintézis)</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>-Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadidős sporttevékenységek <p>A tanulók ismerjék meg a szabadidős sportok alapjait, szabályait. A sportágak iránti érdeklődés felkeltése. Tollaslabdázás, asztalitenisz, túrázás, korcsolyázás, tájékozódási futás, téli sportok, kerékpározás strandröplabda, görkorcsolyázás, gördeszkázás.</p> <p>Téli sportok és szabadidős tevékenységek: Síelés, korcsolyázás, szánkózás. Hócsaták.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testnevelési játékok: <p>Játékok fejlesztik az értelmi (kognitív), érzelmi és szociális (affektív) képességeiket.</p>	<p>Biológia: Testtudat, térérzék, Matematika: Logikai gondolkodás, számolás</p>
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok

<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Keringő lépés, galopp, polka.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A német nemzetiség táncművészetének elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. -A helyes testtartás, a koordinált mozgás fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> Néhány gyermektánc, kiolvasó, kapuzós játék ismerete. Különböző lépésformák (lépés, szökdelés, galopp, sasszé) differenciált végrehajtása egyedül. • <i>Táncok</i> Keringő lépése egyedül, körben kézfogással majd párban forgással. Galopp párban forgással. Polka egyedül oldalirányban, menetirányban majd párosan forgással. <ol style="list-style-type: none"> 1. Tun wir den Kopf z'somm 2. Hammerschmiedsgsell 3. Wenns Kirmes ist 4. Hoppsa Schwabenliesl 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában 	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna 	<p>- Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.</p>	

<ul style="list-style-type: none">• Alternatív sportjátékok• Testnevelési játékok		
--	--	--

6. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Természetes és nem természetes mozgásformák		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • NETFIT-Nemzeti Fittségi Teszt 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- Együttműködés a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiéniai ismeretek elsajátítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Az 5. évfolyamon jelzett alakzatok felvételének és az alakzatváltoztatások teljesítésének fegyelmezett, gyors végrehajtása. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztika (önállóan szabadon végezhető vagy játékos és határozott formájú szabad-, kézi szer-, társas- és szergyakorlatok). Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Játékos előkészítő feladatmegoldások. A helyes testtartás megéreztetése a tanulókkal álló helyzetben, hason és hanyatt fekvésben, 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>	<p>valamint a lapos láb (lúdtalp) kialakulásának megelőzése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> <p>Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 22 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> • <i>Szökdelések, ugrások</i> • <i>Dobások</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>-Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás</p>	<p>Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en.. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szökdelések, ugrások</i> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások</i> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből (1-2kg-os tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből). Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással, a dobás hátulról történő indításával, a labda minél hosszabb úton történő gyorsításával.</p>	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 20 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>RG</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -A reális testkép és a testtudat kialakulása. -Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p>	<p><i>Fizika:</i> <i>Szögek, fordulatok</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • Gyűrűgyakorlatok (fiúk) • Szekrényugrás <p><u>Kulcsfogalmak:</u> RG, hintajárás, keringőlépés, hármalépés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok <p>Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Kézen átfordulás oldalra, híd, spárga. Állások támaszhelyzetben (tarkóállás, fejállás szabadon, mérlegállás). Kézállás kísérletek bordásfalnál, szabadon, dölések fekvőtámaszba.</p> <ul style="list-style-type: none"> • RG <p>(Lányok): RG (ritmikus gimnasztika) mozgásanyagával (járások, futások, ugrások, ritmizált járások és futások) kombinált talajgyakorlatok Ügyességfejlesztés egy-két egyszerű mozgást tartalmazó feladattal szereken vagy szerekekkel, egyéni adottságokhoz igazodva, differenciáltan. Kúszás, mászás, egyensúly gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> <p>Járás előre- hátra negyed fordulatokkal. Mérlegállás. Támadóállás, védőállás. Leugrás függőleges repüléssel.</p> <p>Vízszintes és ferde padon talajra rajzolt vonalon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason- és hanyattfekvésben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyűrűgyakorlatok <p>Hajlított karú függés. Lebegőfüggés, lefüggés. Lendületek előre-hátra. Fellendülés zsugorlefűggésbe, emelés zsugor lefüggésbe. Gyűrűn, két kötélén, bordásfalon a szer jellegétől függően lendületek előre, hátra, oldalra, haladás oldalirányban.</p> <p>Vándormászás kötélén.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szekrényugrás <p>Zsugorkanyarlati átugrás. Függőleges repülés. „Kismacska” ugrás. Felguggolás, terpesz leugrás.</p>	
--	--	--

Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 26 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabdázás • Röplabdázás • Labdarúgás 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>-Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltások. Felugrások egy és páros lábról. Alapállás. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszúindulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben. Páros-, hármas lefutás.</p> <p>Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával, mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai</p>	

készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

- *Röplabdázás*

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok: Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

- *Labdarúgás*

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabadrúgás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play.</p>	<p>labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. - Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>A sportszerű test-test elleni küzdelem párokban. A tanulók tanulják meg felbecsülni saját és társaik erejét. Húzások-tolások párokban: húzd át a határon, told át a határon játék különböző testhelyzetekben (állásban, térdelőtámaszban, stb.). Esések hátra és előre. Esések, gurulások, vetődések minden formája sportág - előkészítő</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák,</i></p>

Földharc, fair play, agresszió.	egészségmegőrző jelleggel.	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadidős sporttevékenységek Hócsaták Szánkózás síelés • Testnevelési játékok: Három testrész Alakzatfutások Zsámolylabda Tűzharc Lepedőlabda Frizbi Méta Bocsa <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Egyenes korcsolyázás, alpesi síelés, frizbifogó</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>A tanulók ismerjék meg a szabadidős sportok és testnevelési játékok alapjait, szabályait. A sportolás iránti érdeklődés felkeltése.. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés. Téli sportok és szabadidős tevékenységek: Síelés, korcsolyázás, szánkózás, hócsaták. <i>Gyakorlatok légre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p>	<p>Matematika: Számolás, időérzék fejlesztése Vizuális kultúra: Térérzék, emlékezőképesség fejlesztése</p>
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Keringő lépés, galopp, polka.</p>	<p>táncmotívumokra. -A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Az 5. évfolyam elsajátított lépések, táncok ismerete Keringő lépése körben kézfogással, ill. párban negyed fordulatos forgással. Galopp párban forgással. Polka egyedül menetirányban majd párosan forgással.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plätscherpolka 2. Platsch-rai 3. Zum Tanzen da geht ein Mädél 4. Es geht nichts über die Gemütlichkeit 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában 	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az évszagnak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat. 	

--	--	--

7. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Természetes és nem természetes mozgásformák		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • NETFIT- Nemzeti fitességi teszt 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A rendgyakorlatok pontos és egyöntetű végrehajtása. Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>-A bemelegítést, a sokoldalú előkészítést és a testtartási rendellenességek megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése, ezek hatásának növelését eredményező megoldások (formák) ismerete.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> A foglalkoztatási formák módosításához szükséges alakzatváltoztatások (sorakozó, fejlődések, szakadozások, foglalkoztatási forma módosítása utasításra). Egyszerű ellenvonulások (fejlődések és szakadozások ellenvonulásban) járásban és futásban. 	<p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Egészségtudatos magatartás, autogén tréning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> 2-4-8 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatok, amelyek egyidejűleg két alapformát is tartalmazhatnak (hajlításban, döntésben fordítás, fordításban döntés stb.). Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok. Játékos előkészítő gyakorlatok. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittsége vonatkozik. • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 22 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> • <i>Szökdelések, ugrások</i> • <i>Dobások</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és alkalmazása. A vágta-, és tartós futás technikájának csiszolása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> állóképesség, erő, gyorsaság.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Magasugrás guruló technikával, hármás-ötös lépésritmus</p>	<p>Ugrásoknál az optimális nekifutás kialakítása. Hajításnál, lökésnél az optimális lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. • <i>Szökdelések, ugrások</i> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. • <i>Dobások</i> Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből ügyesebb kézzel. 	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 20 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok)</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok (fiúk)</i> 	<p><u>Nevelési célok</u></p> <p>-A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Szekrényugrás <p><u>Kulcsfogalmak:</u> RG, hintajárás, keringőlépés, érintőjárás, hármalépés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok: <p>Gurulóátfordulás előre, hátra, sorozatban is, valamint két gurulóátfordulás között felugrás fél- és egész fordulattal. Repülő gurulóátfordulás sérülést nem okozó tárgyon át (összetekert szőnyeg, szőnyeggel letakart zsámoly) és fekvő, térdelő társan át. Fejállás. Kézállás. Kézen átfordulás oldalra. Egyszerű összefüggő talajgyakorlat. Összefüggő 3-4 elemből álló talajgyakorlat. <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i></p> <p>Helyváltoztatások, ereszkedés guggoló támaszba és felállás. Mellső mérlegállás, egész- fél fordulatok.</p> <p><i>Gyűrűgyakorlatok:</i></p> <p>Két kötélen lendület előre-hátra, lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, lendület hátra és homorított leugrás. 3-4 elemből álló összefüggő gyakorlat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szekrényugrás: <p>Felguggolás, terpeszleugrás 4 részes szekrényen hosszában. Terpesz- és guggoló átugrás keresztben álló 3-4 részes szekrényen.</p>	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 26 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabdázás • Röplabdázás 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>-A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és</p>	

kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.

- *Kosárlabdázás*

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (korosztálynak megfelelő méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás 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 ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése. Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játék adogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.

- *Röplabdázás*

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és

alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál.

- *Labdarúgás*

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltől növekvő távolságra, irányváltással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés:

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák.</p>	<p>előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Önvédelmi játékok, fogások</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Segítség kérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. - A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> <p>A fenyegetettségi szituációkra, menekülésre vonatkozó ismeretek. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombinációi. A tanulók tanulják meg felbecsülni saját és</p>	<p><i>Történelem:</i> harcművészetek</p>

ütés.	társaik erejét.	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> <i>Asztaliteniszezés</i> <i>Tollaslabdázás</i> <i>Számháború</i> <i>Asztalitenisz, tollaslabdázás</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Felütés, fonák, tenyeres ütés, adogatás</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Asztalitenisz, tollaslabdázás</i> <p>Az asztalitenisz, tollaslabdázás játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás,</p> <p><i>Matematika:</i> Fejben számolás, idő észlelése</p>
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Elsajátítandó lépések</i> <i>Táncok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Galopp, keringő párban.</p>	<p>térformák koreográfián belüli változtatására. <u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <p>Keringő lépése párban forgással. Galopp párban forgással. Polka egyedül menetirányban majd párosan forgással.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hoffärtiger 2. Kreuzpolka 3. Rediwa 4. Schuster 5. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában 	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.</p>	

8. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Természetes és nem természetes mozgásformák		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balesetvédelmi oktatás • Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása • Gimnasztika és prevenció • NETFIT-Nemzeti Fittségi teszt 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Együttműködés a csoportos feladatok végrehajtásánál. -A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Ellenvonulások, mint a 7. évfolyamon futással végrehajtva. Foglalkoztatási formák öntevékeny átszervezése. (Csapatok alakítása. Játékrend, váltások önálló megszervezése.). A testnevelésben alkalmazott és szükséges rendgyakorlatok teljes köre. • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztika (önállóan szabadon végezhető vagy játékos és határozott formájú szabad-, kézi szer-, társas- és szergyakorlatok). Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Játékos előkészítő 	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Egészségtudatos magatartás, autogén tréning</p>	<p>feladatmegoldások. Az 1-7. évfolyamokon alaki képzésként tanultak tanórai alkalmazása. Gimnasztikai kézi szerek felhasználásával egyszerű összefüggő gimnasztikai sorok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> <p>Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittsége vonatkozik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok, terep futások</i> • <i>Szökdelések, ugrások</i> • <i>Dobások</i> • <i>Köredzések, akadálypályákon</i> • <i>Versenyek: rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>-Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.</p>	<p><i>Biológia:</i> váll izmai, törzs izmai, kar-, kéz izmai, lazítás, nyújtás</p> <p><i>Fizika:</i> parabolikus röppálya, repülési kezdősebesség, levegő ellenállása, súrlódás, röppálya kezdő szöge</p> <p><i>Történelem:</i> Ókori-, újkori olimpiák dobó</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Parabolikus röppálya, repülési kezdősebesség, levegő ellenállása, súrlódás, röppálya kezdő szöge</p> <p>Reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer.</p>	<p>Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával, akadálypályán futások, terep futások.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szökdelések, ugrások</i> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával teremben szivacsra. Helyből távolugró versenyek. Sorozatugrások. Köredzés különféle ugró feladatokkal Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal teremben szivacsdombra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások</i> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával, köredzés különböző súlyú és méretű szerrel (babzsák, medicinlabda, kislabda, gimnasztikai labda stb...). Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből és becsúszással súlygolyóval, tömött labdával. Biatlon versenyek futással, dobással</p>	<p>versenyszámai</p> <p><i>Képzőművészet:</i> Myron: Diszkoszvető szobra</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus, hármas lépés, beszökkenés</p>
<p>Tematikai egység: Torna jellegű feladatok</p>		<p>Óraszám: 20 óra</p>

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Gúlaépítés</i> • <i>„Just Dance”</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok (fiúk)</i> • <i>Szekrényugrás:</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer.</p>	<p><u>Nevelési célok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására. - Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> Kézállás kísérletek bordásfalnál, szabadon, dölések fekvőtámaszba.3-4 elemből álló összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel (Lányok): • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> Járás előre- hátra negyed fordulatokkal. Mérlegállás. Támadóállás, védőállás. Leugrás függőleges repüléssel. Gerendán, vízszintes és ferde padon talajra rajzolt vonalon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason- és hanyattfekvésben. • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> Lendület előre-hátra, lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, lendület hátra és homorított leugrás. 3-4 elemből álló összefüggő gyakorlat. • <i>Szekrényugrás:</i> Felguggolás, terpeszleugrás 4 részes szekrényen hosszában. Terpesz- és guggoló átugrás keresztben álló 3-4 részes szekrényen. 	<p><i>Fizika:</i> Sebesség, gyorsítás, repülési szög</p>
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 24 óra

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltatások. Felugrások egy és páros lábról. Alapállás. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetéses feladatok. Hosszúindulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával, mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. A sportágválasztás</p>	

és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

- *Röplabdázás*

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok: Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

- *Labdarúgás*

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, íveltén növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, ejtés. Átadócsel, rúgócsel, sportágspecifikus bemelegítés.</p>	<p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékbán, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékbán. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékbán.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Judó</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. - Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Küzdőjátékok <p>Esések, gurulások, vetődések minden formája, Szabadulások, leszorítások és önvédelmi gyakorlatok alkalmazása.</p>	<p><i>Történelem:</i> Keleti kultúrák</p>

Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Asztalitenisz, Tollaslabdázás • <i>Testnevelési játékok</i> MÉTA variációk Kidobó variációk Frizbi variációk Lepedőlabda "Klasszikus" bocsza Zsámolylabda Neves kidobó 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzetségének növelése.</p> <p>-Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p><i>A térkép.</i> A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> <i>Asztalitenisz, tollaslabdázás, tájfutás</i> <p>Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés. Sielés, korcsolyázás, szánkózás. Hócsaták.</p> <p><i>Testnevelési játékok:</i> Legfontosabb fejlesztő hatásuk a szociális kompetencia fejlesztésében van. A közös sikerek megélése, a közösségi élmények szerzése</p>	<p><i>Ének:</i> Ritmusérzék,</p>
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Galopp, keringő párban.</p>	<p>mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. -Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <p>Keringő lépése párban forgással a kör ívén. Marsch lépése egyedül, illetve kézfogással körben. Párosforgó körben. Mazurka lépése párban.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hajósi táncok 2. Hulaner 3. Patschtanz 4. Hans Daml 5. Graziana 6. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában 	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.</p>	

9. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Egészségkultúra, prevenció		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> • <i>Bemelegítés</i> • <i>Edzés, terhelés</i> • <i>NETFIT-Nemzeti Fittségi teszt</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>-Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i> 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő 	<p><i>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése,</i></p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> testtömeg index, fittség, testkép</p>	<p>hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. • <i>Edzés, terhelés</i> Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervet a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségekre vonatkozik. <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob 	
---	---	--

	kapacitást méri.	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, rajtok, terep futások • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,-közép,-hosszú távfutások, ugró,-dobó,- biatlon versenyek 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, rajtok <p>Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. <i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, szögmérés</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Bemelegítési modellek, kocogás, futás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ugrások</i> Az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. • <i>Dobások</i> Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. • <i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. 	
--	---	--

Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 20 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok • „Just Dance” • Gúlaépítés • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):) • Szekrényugrás • Gyűrűgyakorlatok(fiúk) 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok <p>Összefüggő gyakorlatok, zenére, koreografált gyakorlatok csoportosan vagy egyénileg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok): <p>Járás előre, oldalt, hátra. Különböző testhelyzetek: állások, térdelés, guggolás, fekvőtámasz, fekvések stb. Átmenetek egyik testhelyzetből a másikba. Felugrás mellső oldalállásból egy láb átlendítésével és 90 fokos fordulattal lovaglósülésbe. Leugrás: függőleges repülés. Összefüggő gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szekrényugrás <p>Fiúk: hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés, terpeszátugrás.</p> <p>Lányok: szélében (3-4 rész) guggolóátugrás, hosszában gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyűrűgyakorlatok: <p>Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p>
<u>Kulcsfogalmak:</u>		

Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.		
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabdázás • Röplabdázás • Labdarúgás 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. -Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabdázás <p><i>Technikai elemek</i> Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p><i>Taktikai elemek</i> Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.</p> <p>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal. A mélységlátást, a labdához való igazodást, elősegítő gyakorlatsorok, társról dobott vagy falra feljátszott labdával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Röplabdázás <p><i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó</i></p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Játékrendszer, taktika, támadási rend, önszerveződés.</p>	<p><i>magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p>A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.</p> <p><i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i></p> <p>2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdarúgás <p>Labdakezelések mozgás közben és irányváltatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.</p> <p><i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i></p> <p>Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p>	<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret,</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Grundbirkózás</i> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása.</p>	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Asztalitenisz, Tollaslabdázás • <i>Testnevelési játékok:</i> Bocsa MÉTA variációk Kötélhajtás Kidobó variációk <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás,</p>
Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Galopp, keringő párban.</p>	<p>táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése.</p> <p>-Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <p>Keringő lépése párban forgással a kör ívén. Marsch lépése egyedül, illetve kézfogással körben. Párosforgó körben. Mazurka lépése párban.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hajósi táncok 2. Hulaner 3. Patschtanz 4. Hans Daml 5. Graziana 6. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában 	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.</p>	

10. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Egészségkultúra, prevenció		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> • <i>Bemelegítés</i> • <i>Edzés, terhelés</i> • <i>NETFIT-Nemzeti Fittségi Teszt</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> <p>Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> <p>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <p>8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv.</p>	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. • <i>Edzés, terhelés</i> A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének beclése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségekre vonatkozik. • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomtesztel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, rajtok, terep futások • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése , a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. • <i>Ugrások</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika 	<p><i>Biológia, egészségtan:</i> Energianyérés: aerob, anaerob, Szénhidrátok, fehérje</p> <p><i>Fizika:</i> Kidobási szög</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kirepülési szög, gerelyhajítás, ívképzés.</p>	<p>végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül. Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások</i> <p>Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés medicinlabdákkal. Célba és távolságra dobások hajító mozdulattal Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának, beszökkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p>	
Tematikai egység: Torna jellegű feladatok		Óraszám: 20 óra

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gúlaépítés</i> • <i>„ Just Dance”</i> • <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> • <i>Székényugrás</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok(fiúk)</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> Fellendülés futólagos kézállásba. Kézen átfordulás oldalt (mindkét oldalra). Fejen- és kézen átfordulás. Repülő gurulóátfordulás. Összefüggő talajgyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemekből zenére, csoportokban. Összekötő elemekként a fiúk a gimnasztika, a lányok a ritmikus gimnasztika elemeit használják. • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> Érintőjárás, hintajárás, hármaslépés.180 fokos fordulat két lábon állásban, guggolásban. Különböző állások és testhelyzetek. Felugrás mellső oldalállásból egy lábátlendítéssel oldal ülőtámaszba egy combon. Leugrás, függőleges repülés különböző feladatokkal. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával. • <i>Székényugrás</i> Fiúk: hosszában (4-5 rész) terpeszátugrás, guggoló átugrás. Lányok: hosszában (4-5 rész) felguggolás leterpesztés, keresztben (4-5 rész) zsugorkanyarlati átugrás mindkét oldalra, terpeszátugrás (3-4 részen). Vállátfordulás előre. Függésben lendület előre, terpeszleugrás hátra. Hátsó mérleg-kísérletek. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek 	<p>Ének: Zene , ritmus, zene összhangja a mozgáshoz, megfelelő zene kiválasztása az összefüggő talajgyakorlathoz</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.</p>	<p>felhasználásával</p>	
<p>Tematikai egység: Sportjátékok</p>		<p>Óraszám: 24 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdás</i> • <i>Labdarúgás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. -Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. -Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> A már megtanult technikai elemek teljes sebességgel, csökkenő hibaszázalékkal történő végrehajtása. Csapatrész taktika (2 játékos, 3 játékos kapcsolata elzárás nélkül, elzárással) beépítése az 5:5 elleni játékba, felpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés). • <i>Röplabdás</i> <i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i> A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő 	

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, eséstompítás, ejtés. Átadócsel, rúgócsel, sportág specifikus bemelegítés.</p>	<p>labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.</p> <p><i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i></p> <p>2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az</p> <p><i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p>A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.</p> <p>Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> • <i>Dzsúdó</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> 	<p><i>Etika:</i></p> <p>a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Önismeret, tisztelet, tus, ipon.</p>	<p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Grundbirkózás</i> Kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. • <i>Dzsúdó</i> A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban. 	
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Joga Aerobic Fittnesz MÉTA variációk Lepedőlabda Tollaslabdázás 	<p><u>Nevelési célok:</u> -A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. 	<p><i>Biológia:</i> Izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek</p> <p><i>Etika:</i> A másik ember tiszteletben tartása</p>

<p>Kidobó variációk</p> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex.</p>	<p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. Minimális vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése</p>	
<p>Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc</p>		<p>Óraszám: 36 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> • <i>Táncok</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Kreuzpolka, Fairfield Fancy</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- német nemzetiség tánc kultúrájának elsajátítása különös tekintettel a Tolna- illetve Baranya megyei táncmotívumokra. A helyes testtartás, a koordinált mozgás, a ritmusérzék fejlesztése. -Képesség az egyes koreográfiák elemeinek összekötésére, valamint a térformák koreográfián belüli változtatására.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elsajátítandó lépések</i> <p>Az eddig megismert táncok, énekek, lépések ismerete</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncok</i> <p>Kreuzpolka-Variationen aus Ungarn, Österreich und der Slowakei (z. B. Topporzer Kreuzpolka) Tänze aus anderen Ländern: Fairfield Fancy</p>	

	Geschichte der ungarndeutschen Volkstänze 6. egy szabadon összeállított koreográfia megtanulása vagy egy német nemzetiségi hagyomány feldolgozása koreográfia formájában	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<u>Nevelési célok:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.	

11. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Egészségkultúra, prevenció		Óraszám: 13 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> • <i>Bemelegítés</i> • <i>Edzés, terhelés</i> • <i>NETFIT-Nemzeti Fittségi Teszt</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése. • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i> 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. 	<p><i>Fizika: egyszerű gépek, erő, munka.</i></p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Relaxáció, nyugalmi pulzus, munka pulzus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerke – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. • <i>Edzés, terhelés</i> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. • <i>NETFIT – Nemzeti Fitsségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fitsségre vonatkozik. <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. 	
--	---	--

	• A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri.	
Tematikai egység: Atlétika jellegű feladatok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, rajtok, terep futások • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>- Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. Az önismeret fejlesztése az atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Résztávok futása, 100-150 m pihenőkkel való ismételt lefutása. Futások terepen, akadály pályákon • <i>Ugrások</i> Magasugrás: a választott technikával. A választott ugrástechnikában a felugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással. Magasugróversenyek Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. A kar- és láblendítés fokozottabb összekapcsolása az elugrással. Távolugróversenyek szivacs szőnyegre. • <i>Dobások</i> 	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés.</p> <p><i>Fizika:</i> Hatás-ellenhatás, kidobási szög, időérzék</p> <p><i>Történelem:</i> Olimpiák története</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kirepülési szög, gerelyhajítás, ívképzés.</p>	<p>Gerelyhajítás: néhány lépésből. Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása. Súlylökő versenyek</p>	
<p>Tematikai egység: Torna jellegű feladatok</p>		<p>Óraszám: 20 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok): • Gúlaépítés • „ Just Dance” • Ritmikus gimnasztika (lányok) • Szekrényugrás • Gyűrűgyakorlatok: 	<p><u>Nevelési célok:</u> Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Talajgyakorlatok Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba, fejen átfordulás. Összefüggő gyakorlat kreatív elemekkel, az RG szereit felhasználva, csoportosan, zenére. • Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok): Felugrás oldal-guggoló támaszba. Keringő járás. Felugrással lábtartás csere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések. Összefüggő gyakorlat. • Ritmikus gimnasztika (lányok) Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galopp szökdelések. Szökkenő hármas lépés. Keringőlépés hátrafelé. 180-360 fokos fordulatok. Egyszerű elemek végrehajtása karikával és labdával. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> Izmok, antagonisták izmok, egyensúly</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Székényugrás</i> <p>Fiúk: hosszában (5 rész) felguggolás, fejen átfordulás. Lányok: szélteben (4 rész) guggoló átugrás, hosszában (4 rész) felguggolás, fejen átfordulás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> <p>Húzódás-tolódás támaszba. A 9–10. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat.</p>	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 24 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. -Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Röplabdázás</i> <p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, eséstompítás, ejtés. Átadócsel, rúgócsel.</p>	<p>birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>„Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel</p> <p>Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.</p>	
Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok		Óraszám: 3 óra

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> • <i>Dzsúdó</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> <p>A küzdesek előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Grundbirkózás</i> <p>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.</p> <p>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dzsúdó</i> <p>A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra gurulások.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p>
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 16 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> <p>Kondíció Ugrókötelezés Ülő röplabdázás Tollaslabdázás</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök:</p>	<p><i>Biológia-egészségtan: személyi higiénia, testápolás.</i></p> <p><i>Fizika: Erő, erőkar</i></p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>	<p>pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, TRX, erőgépek.</p>	
<p>Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc</p>		<p>Óraszám: 36 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete</i> • <i>Tánc a kortárs kulturális életben</i> • <i>Koreográfia megtanulása és bemutatása</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Handwerkertänze: Schuster, Schmied</p> <p>Handwerkertänze: Hammerschmiedsgsell, Im Kronenwald</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>Ritmusérzék, térérzékelés, testtartás és mozgáskoordináció fejlesztése. A társas kapcsolatok iránti érzékre, mint együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére való ösztönzés.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete</i> <p>Közvetlenül a tanult táncok gyakorlásához kapcsolódva ismeretszerzés az adott táncok folklorisztikai/tánc történeti háttéréről (beszélgetés, vetítés, gyűjtőmunka). A táncfolklorisztikai/tánc történeti ismeretek tágabb történelmi, művelődés-, művészet-, irodalom-, dráma- és zenetörténeti összefüggésekben történő elhelyezése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tánc a kortárs kulturális életben</i> <p>Közösségi részvétel tánc házban/táncos rendezvényen. Egy-egy táncal kapcsolatos televízió műsor közös értékelése, megbeszélése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Koreográfia megtanulása és bemutatása</i> <p>A koreográfia megtanulása és bemutatása nem öncél, hanem a művészeti nevelés, képességfejlesztés egyik eszköze. A koreográfia az osztály/csoport képességeihez igazodik,</p>	

	a bemutatás (társaknak, szülőknek, vendégeknek) sikerélményt jelent a tanuló számára.	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<u>Nevelési célok:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.	

12. évfolyam

Éves óraszám: 160 óra

Heti 3+2 óra

Tematikai egység: Egészségkultúra, prevenció		Óraszám: 12 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> • <i>Bemelegítés</i> • <i>Edzés, terhelés</i> • <i>NETFIT-Nemzeti Fittségi teszt</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balesetvédelmi oktatás</i> <p>Balesetvédelmi oktatásban részesítjük a gyerekeket, a csarnok, öltöző és szertár rendjének és higiénés szokások ismertetése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</i> <p>Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</p> <p>8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gimnasztika és prevenció</i> <p>Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően,</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>	<p>növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bemelegítés</i> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. • <i>Edzés, terhelés</i> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. • <i>NETFIT – Nemzeti Fittségi Teszt</i> Egységes mérési rendszer alapján: A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik. <ul style="list-style-type: none"> • A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét mérjük. • A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgáljuk: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérjük a kézi szorítóerőt is. • A testtömegindexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzuk. • A 20 méteres állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. 	
--	---	--

Tematikai egység: Atlétikajellegű feladatok		Óraszám: 18 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, rajtok, terep futások • Szökdelések, ugrások • Dobások • Köredzések • Versenyek: akadálypályák, rövid,- közép,- hosszú távfutások, ugró,- dobó,- biatlon versenyek 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. A folyamatos gyakorlás hatásának tudatosítása.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Futások, rajtok</i> <p>A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak használata Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Közepes iramú futás, egyenletes ritmusra törekvés. Részávok futása, 100-150m pihenőkkel való ismételt lefutása. Hosszabb távon a futás és gyaloglás arányának kialakítása, a gyaloglás arányának fokozatos csökkentése, a táv folyamatos lefutása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ugrások</i> <p>A magasugrás és a távolugrás jellemzőinek ismerete. Magasugrás: a választott technikával. A választott ugrástechnikában a felugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással. Magasugróversenyek</p> <p>Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. A kar- és láblendítés fokozottabb</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás. <i>Matematika:</i> ívképzés</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönnyvezetés.</p>	<p>összekapcsolása az elugrással. Távolugróversenyek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobások</i> <p>Különböző dobásformákkal a törzs izomzat sokoldalú erősítése.</p> <p>Gerelyhajítás: néhány lépésből.</p> <p>Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása. Súlylökő versenyek.</p>	
<p>Tematikai egység: Torna jellegű feladatok</p>		<p>Óraszám: 18 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> • <i>Gúlaépítés</i> • <i>„ Just Dance”</i> • <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> • <i>Székényugrás</i> • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Talajgyakorlatok</i> <p>Koreografált, zenére összeállított táncos gyakorlat, RG elemekkel vegyítve</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Alacsony gerenda (vagy fordított tornapad) (csak lányok):</i> <p>Felugrás oldal-guggoló támaszba. Keringő járás. Felugrással lábtartás csere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések.</p> <p>Összefüggő gyakorlat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> <p>Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galopp-szökdelések. Szökkenő hármás lépés. Keringőlépés hátrafelé.180-360 fokos fordulatok. Egyszerű elemek végrehajtása karikával és labdával.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Szekrényugrás</i> Fiúk: hosszában (5 rész) felguggolás, fejen átfordulás. Lányok: széltében (4 rész) guggoló átugrás, hosszában (4 rész) felguggolás, fejen átfordulás. • <i>Gyűrűgyakorlatok:</i> Húzódás-tolódás támaszba. A 9–10. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat. 	
Tematikai egység: Sportjátékok		Óraszám: 20 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> • <i>Röplabdázás</i> • <i>Labdarúgás</i> 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. - Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. • <i>Röplabdázás</i> 	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás</p>

<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, eséstompítás, ejtés. Átadócsel, rúgócsel.</p>	<p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>„Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel</p> <p>Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.</p>	
<p>Tematikai egység: Önvédelmi és küzdő feladatok</p>		<p>Óraszám: 2 óra</p>

Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> • <i>Grundbirkózás</i> • <i>Dzsúdó</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Küzdőjátékok</i> A küzdesek előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben. • <i>Grundbirkózás</i> Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. • <i>Dzsúdó</i> A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</i></p>
Tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok		Óraszám: 14 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Kondizás Aerobik Joga Kidobó variációk 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>-A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Szabadidős sporttevékenységek</i> Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés 	<p><i>Biológia-egészségtan: élettan.</i></p>

<p>MÉTA variációk</p> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Relaxáció, tudatos jelenlét, fizikai fittség.</p>	<p>tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p>	
<p>Tematikai egység: Német nemzetiségi tánc</p>		<p>Óraszám: 32 óra</p>
<p>Ismeretek</p>	<p>Nevelési célok és fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete</i> • <i>Tánc a kortárs kulturális életben</i> • <i>Koreográfia megtanulása és bemutatása</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Walzer und Polka</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>Ritmusérzék, térérzékelés, testtartás és mozgáskoordináció fejlesztése. A társas kapcsolatok iránti érzékre, mint együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére való ösztönzés.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Táncfolklorisztikai/tánc történeti ismerete</i> <p>Közvetlenül a tanult táncok gyakorlásához kapcsolódva ismeretszerzés az adott táncok folklorisztikai/tánc történeti háttéréről (beszélgetés, vetítés, gyűjtőmunka).</p> <p>A táncfolklorisztikai/tánc történeti ismeretek tágabb történelmi, művelődés-, művészet-, irodalom-, dráma- és zenetörténeti összefüggésekben történő elhelyezése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tánc a kortárs kulturális életben</i> <p>Közösségi részvétel tánc házban/táncos rendezvényen. Egy-egy táncsal kapcsolatos televízió műsor közös értékelése, megbeszélése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Koreográfia megtanulása és bemutatása</i> 	

	Wiederholung der Tänze aus der Branau: Platschrai, Hulaner Österreichische Volkstänze: Boarischer, Spinnradl Walzer und Polka	
Tematikai egység: Szabadon felhasználható órakeret		Óraszám: 8 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<u>Témák</u> <ul style="list-style-type: none"> • Atlétika • Sportjátékok • Torna • Alternatív sportjátékok • Testnevelési játékok 	<u>Nevelési célok:</u> Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás melyet a testnevelő szabadon bármely a helyi tantervben szereplő témához alkalmazhat.	

Mindennapos testnevelés

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra		Óraszám: 36
Kézilabdázás (felső tagozat)		
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kézilabdázás 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p>	<p><i>Fizika:</i> Hatás-ellenhatás, erő, erőkar, berepülési szög, kidobási szög</p>
Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra		Óraszám: 36
Kézilabdázás (gimnázium)		
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő,</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Kézilabdázás 	<p>Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u> <i>Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal</i> <i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyeresre törekvés indulócelekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája. <i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is. <i>Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel</i> <i>Támadó taktika:</i> Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. <i>Védekező taktika:</i> Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.</p>	<p>energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok</p>
--	--	---

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra Kosárlabda (felső tagozat)		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Kosárlabdázás</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Támadás, védekezés, kézváltás, fektetett dobás, „add és fuss”, indulócel, dobócel, 1:1 játék, emberfogás.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportág megszerettetése - Alapképességek és alapmozgások fejlesztése - Alapvető szabályok ismerete és alkalmazása - Általános ügyességfejlesztés és mozgáskoordináció fejlesztés - Küzdőszellem és csapatszellem kialakítása, sportszerűsége törekvés <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Alapállás. Cselezés meginduláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. <i>Játékok, versengések:</i> Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. 	<p>Matematika: helyezkedések szögei, dobások és befutások ívei</p> <p>Fizika: súrlódás, gyorsulás</p> <p>Ének-zene: fektetett dobás ritmusa, helyezkedések időzítése</p>

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra Kosárlabda (gimnázium)		Óraszám: 36 óra
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Kosárlabdázás</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Emberfölény, támadó és védőlepattanó, helyezkedés, gyorsindítás, területvédekezés.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportág megszerettetése - Sportágspecifikus mozgások fejlesztése - Szabályalkalmazás játék közben - Mozgáskoordináció fejlesztés, technikai repertoár bővítése - Alapvető taktikai elemek ismerete <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kosárlabdázás</i> A tanult technikai elemek nagyobb sebességgel, pontosabb, koordináltabb végrehajtása. Csapatrész taktika (2 játékos, 3 játékos kapcsolata elzárás nélkül, elzárással) beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés). 	<p>Matematika: helyezkedések szögei, dobások és befutások ívei</p> <p>Fizika: súrlódás, gyorsulás</p> <p>Ének-zene: fektetett dobás ritmusa, helyezkedések időzítése</p>

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra		Óraszám: 36 óra
Labdarúgás		
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdarúgás</i> <p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Alakzatok, szabadrúgás, szöglet, partdobás, fejelés, kapusmunka, testcesel, visszarendeződés.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportág megszerettetése, aktív részvétel - Sportágspecifikus mozgások fejlesztése - Szabálykövető magatartás - Mozgáskoordináció fejlesztés, technikai repertoár bővítése - Sportszerű játék <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, - görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések, átadások, labdaátvétel: mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. Korosztálynak megfelelő taktikai gyakorlatok, kapusmunka. Kispályás labdarúgás.</p>	

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra		Óraszám: 36 óra
Röplabda		
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Röplabdázás <p><u>Kulcsfogalmak:</u> Állásrend, forgás, kosárérintés, alkarérintés, sánc, nyitás, leütés, ejtés, támadóvonal, liberó játékos.</p>	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportág megszerettetése, aktív részvétel - Sportágspecifikus mozgások fejlesztése - Szabálykövető magatartás - Mozgáskoordináció fejlesztés, technikai repertoár bővítése - Sportszerű játék <p><u>Fejlesztési követelmények:</u> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával). Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Nyitásfogadás. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban. Sáncolás technikája. Gurulások, vetődések. <i>Játékok, versengések</i> A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban, játékos feladatokban. Mini röplabdázás. Röplabda játék könnyített szabályokkal.</p>	

Tematikai egység: Mindennapos testnevelés +1 tanóra		Óraszám: 36
Testnevelési játékok		
Ismeretek	Nevelési célok és fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><u>Témák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Testnevelési játékok (Méta, Tűzharc, kidobó variációk, Zsámolylabda stb...) • Frizbi, tollaslabdázás, asztalitenisz, számháború stb... • Váltóversenyek, fogójátékok, körjátékok 	<p><u>Nevelési célok:</u></p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p><u>Fejlesztési követelmények:</u></p> <p>Különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testnevelési játékok és testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frizbi <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. <i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célb dobások a koronggal a zónába.</p>	<p><i>Matematika:</i> Számolás, dobószög, <i>Földrajz:</i> szélirány meghatározása, időjárás, hőmérséklet</p>