A Szekszárdi I. Béla Gimnázium
Helyi Tanterve

Köznevelési típusú sportiskola
Testnevelés és sport

Készítette: a gimnázium

testnevelés és sport

munkaközössége

2015.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alábbi helyi tanterv a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára című 6. mellékletében megjelent, a tantárgyra vonatkozóan akkreditált kerettantervi ajánlás alapján készült.

A közoktatás kimeneti szakaszához közeledve a tudatos, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. A testnevelés és sport tartalma a 9–12. évfolyamon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket, kompetenciákat. Megteremti az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét.

Tantervünk mozgásos tartalmakhoz köthető prioritása a tanulók folyamatos alkalmazkodásra késztetése a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében a tantervben megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell-technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró, a mozgássorok sokféleségéből következő változáshoz történő alkalmazkodás. Tehát a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük a mozgásos és kognitív tartalmak sikeres alkalmazása érdekében.

A tanterv tananyagának és struktúrájának kialakításakor fontos szempontként vettük figyelembe a különböző testgyakorlási formáknál, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény stb.

Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömén keresztül. A tanterv egy modern szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód-vonzatainak és a képességfejlesztésnek. A tradicionális sportoktatással párhuzamban jelentős szerepet kap benne a játékpedagógia. A tanterv megvalósításában közreműködő pedagógusnak figyelemmel kell kísérnie tanulóinak testi, fizikai és pszichikus fejlődését, s az iskolai életre kiható életvitelét. Munkájában az eddiginél nagyobb szerepet kell biztosítania a demokratikus szellemű, nyitott téma- és eszközválasztásnak, a nagyobb kínálatnak a testgyakorlási formák területén, és a párbeszéden alapuló interaktív oktatási módszereknek. Ugyancsak kiemelt figyelemmel kell kezelnie a testgyakorlásban rejlő értékeket, amelyek hozzájárulnak a civilizációs ártalmak ellensúlyozásához, a tanulók optimalizált biológiai fejlődéséhez és a korszerű életre való felkészüléshez.

A tanulók értékelésének szempontjai:

1. A tanuló képességeinek fejlesztésében mutatott tanórai aktivitása.
2. Tanult sportági technikák bemutatása.
3. Az iskola sportéletében mutatott aktivitás , diákolimpiai versenyeken, tömegsportrendezvényeken vállalt részvétel.
4. Tájékozottság a tantervhez kapcsolódó elméleti anyagban.

A tematikai egységekhez adott óraszámok, és a szabad órakeret felhasználása:

	9. évfolyam	**10. évfolyam**	**11. évfolyam**	**12. évfolyam**
Torna, Ritmikus gimnasztika, aeribic feladatmegoldások	**20+5**	**20+5**	**20+5**	**20+6**
Atlétikai feladatmegoldások, Motoros készség és képesség fejlesztés Játék, versenyzés	**17+6**	**17+6**	**17+6**	**14+6**
Sportjátékok Motoros készség és képességfejlesztés Játék, versenyzés	**60**	**60**	**60**	**53**
Összes óraszám:	**108**	**108**	**108**	**96**

9. évfolyam

Éves óraszám: 108 óra
Heti óraszám: 3 óra
Tanítási hetek száma: 36

Tematikai egység	**1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés**	**Órakeret 25 óra**
Előzetes tudás	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Aerobikban zenére össze tud hangolni kargyakorlatokat lépésgyakorlatokkal, alaplépésekkel, haladással is. Biztonsággal lengeti és hajtja át a kötelet. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik. Hiánya esetén folyamatos pótlás, differenciált gyakorlás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlesztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése. *Énkép, önismeret*: Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése. *Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkészség*: Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömének kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés**.** *Szociális kompetencia***:** Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. *Anyanyelvi kommunikáció*: Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. *Hatékony, önálló tanulás*: A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. *Testi és lelki egészség:* Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA *Rendgyakorlatok gyakorlása*: A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét. 1 Állások. a. Vigyázzállás (a tanuló zárt sarokkal, 40 fokos szöggel és egyenes testtartással áll).	*Fizika*: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

b. Alapállás (a vigyázzálláshoz képest az ujjak lazán hajlítottak). c. Pihenj állás. 2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok. 3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak. 4. Alakzatok és alakzatváltoztatások. *Gimnasztika és prevenció*: Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása. *Szabadgyakorlatok*: A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. *Kéziszer-gyakorlatok*: A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. *Légző- és relaxációs gyakorlatok:* Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata. *Társas gyakorlatok:* Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. *Természetes mozgások gyakorlása:* Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése: Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztése a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.	

Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal: Az általános iskolában tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvés biztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon. TORNA – SPORTTORNA: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és szekrényugrásban, továbbá gyűrűn (fiú), gerendán (lányok) a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: Egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.	
Talaj: Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlat bemutatás minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során. *Gyűrű*: Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai: a. Testhelyzetek (statikus elemek): – függésben, – támaszban. b. Mozgásos erőelemek. c. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek): – lendületek előre, hátra; – fellendülések lendülettel előre és hátra; – lelendülések; d. Forgások támaszból és függésből. e. Leugrások.	*Fizika*: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan*: egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.

Ugrás: Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végeztetni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-,felugrásokkal a zsámolyról. Ugrálókötél használata. Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”). – Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). – Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. – Az előző feladat guggolótámaszból indítva. – Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás. SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: *Gerenda*: A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani: – az alátámasztási felület csökkentése; – a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése; – a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggoló állás egy vagy két lábon) közben; – az előző feladatok egyidejű variálása. Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. *Ugrás*: Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. *Talaj*: A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a szeren kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is. A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai: a. Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek.	

b. Hajlékonysági elemek. c. Erőelemek. d. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). e. Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások). A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes): a. Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). b. Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). c. Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás. d. Futások (pl. keringőfutás). e. Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). f. Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel. g. Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások). h. Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).	
RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. *Szabadgyakorlatok:* Tartásos és mozgásos elemek ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása: Lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggolóállások, lépő- és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások. *Fő mozgások gyakorlása*: Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz. AEROBIK (LÁNYOK ÉS FIÚK RÉSZÉRE) Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, a sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt felhasználásával.	*Ének-zene*: ritmus és tempó. *Dráma és tánc*: tánc, balett.

TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK	
Néptánc: A magyar néptánc egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazható a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint). Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars – fareör lépés, férceles, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb. MOTOROS KÉSZSÉG-FEJLESZTÉS RG LÁNYOKNAK: *Előkészítő mozgások:* Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. *Fő mozgások:* Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. *Járások végzése:* Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Ritmizált lépések:* Keringő-, rida-, zárt és nyitott hármas lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Futások:* térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. *Forgások*: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. *Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlőszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések	*Vizuális kultúra*: reneszánsz, barokk. *Földrajz*: Magyarország tájegységei. *Etika*: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

összekapcsolása. *MOTOROS KÉPESSÉG-FEJLESZTÉS*: RG LÁNYOKNAK: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezésmód használata.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés.	

Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés,

Tematikai egység	**2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret 23 óra**
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapokban. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: *Szökdelő iskola*: Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. ötösugrás ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) *Magasugrás:* A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. *Távolugrás*: Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemelésből kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.)	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika*: mechanikai törvényszerűségek. *Biológia:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból. *Futások:* Taposófutás, taposófutás haladással előre, háta, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezékkel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezékkel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé). A váltófutás szabályai. Gyakorlása párokban. *Dobások:* Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal. A sportági technika gyakorlása: Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Kislabdahajító és súlylökő versenyek	
ISMERETEK: A tanult futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai. A váltófutások szabályai. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek a súlylökésben a lendületszerzés szabályos végrehajtására. Törekedjenek jó eredmény elérésére.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés fejlesztése.	
Kulcsfogalmak	Propriocepció, lendítőláb, szabályos becsúszás, versenyszabályok.

Tematikai egység	**3. Sportjátékok** **Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret** **60 óra**
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. Kosárlabda éa röplabda játékban készségszintű ismeretek elsajátítása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: *Általános technikai, taktikai tartalmak:* A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. *Kosárlabda:* Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócselek. Labdaszerzés (elütés, halászás) Emberfogásos védekezés. 1:1 és 2:2 elleni játékhelyzetek. Kosárlabda játék. *Röplabda:* Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés. Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. KOSÁRLABDA: *Technika* Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Hárompontos dobások. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása. *Taktika* Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások. A második, harmadik hullám szerepe, jelentősége. RÖPLABDA: *Technika*	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálómagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálómagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás. *Taktika* Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.	
ISMERETEK: Technikai és taktikai elemek, szabályok. A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.	

Kulcsfogalmak	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játékrendszer, támadási és védekezési rendszer.

A fejlesztés várt eredményei	Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

10. évfolyam

Éves óraszám: 108 óra
Heti óraszám: 3 óra
Tanítási hetek száma: 36

Tematikai egység	**1.Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés**	**Órakeret 25 óra**
Előzetes tudás	A 9.évfolyamnál megfogalmazottak, továbbá a felzárkóztatás folyatása. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A 9.évfolyamnál megfogalmazottak továbbfejlesztése. A tudatosság és önállóság hangsúlyosabb szerepének kialakítása a feladatok megoldása során.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA *Rendgyakorlatok gyakorlása*: A 9. évfolyamon elsajátítottak ismétlése, szükség szerinti alkalmazása. *Gimnasztika és prevenció*: Az előző évfolyam gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása. *Szabadgyakorlatok*: A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. *Kéziszer-gyakorlatok*: Gyakorlatsor önálló összeállítása az eddig használt kéziszerekkel. A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. *Légző- és relaxációs gyakorlatok:* Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata. *Társas gyakorlatok:* Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. *Természetes mozgások gyakorlása:* Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal.	*Fizika*: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az előző évfolyamon elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése: Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. *Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal*: Az tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon. TORNA – SPORTTORNA: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Az eddig megismert szereken követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. Továbbá korlát, illetve felemáskorlát, mint új gyakorlatanyag. SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA:	
Talaj: A tanult elemek, elemkapcsolatok készségszintű elsajátítására törekvés. Kézenátfordulások. *Korlát*: Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel, támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai a. Gyakorlatkezdések. b. Statikus elemek. c. Erőelemek (emelések, ereszkedések). d. Dinamikus elemek (támaszok, függések). e. Dinamikus, lendületi elemek: – lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal); – fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal); – átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba). f. Leugrások. *Gyűrű*: A tanult elemek, elemkapcsolatok készségszintű elsajátítására	*Fizika*: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan*: egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.

törekvés. Az alapvető elemcsoportok elemeinek differenciált elsajátítása előképzettségtől függően. *Ugrás*: Támaszugrások 4 illetve 5 részes ugrószekrényen. Lebegőtámasz kialakítása. SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: *Gerenda*: A tanult elemek sportágra jellemző végrehajtására törekvés. Elemek nehezebb változatainak differenciált elsajátítása. Összefüggő gyakorlat végrehajtása. *Felemáskorlát*: A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben. A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai: a. Gyakorlatkezdések (felugrások). b. Átlendítések támaszból. c. Lendületek. d. Fellendülések függésből. e. Billenés szerkezetű fellendülések. f. Fellendülések átfordulással hátra. g. Forgások szerkezeti csoportjába tartozó gyakorlatelemek. h. Leugrások. A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a gyorsasági koordináció, kinesztézia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét. A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. *Ugrás*: Támaszugrások 4 illetve 5 részes ugrószekrényen. Lebegőtámasz kialakítása. *Talaj*: A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a szeren kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi	

és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is. Az alapvető elemcsoportok elemeinek gyakorlása, nehezített formáinak elsajátítása, differenciált gyakorlása.	
RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. A 9.évfolyamon megfogalmazottak továbbfejlesztése. A tudatosság és önállóság hangsúlyosabb szerepének kialakítása a feladatok megoldása során. *Labdagyakorlatok végzése*: Fogások, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.), változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc). AEROBIK (LÁNYOK ÉS FIÚK RÉSZÉRE) A.9. évfolyamon leírtak szerint. Aerobik bemutatók az osztályon belül. TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK	*Ének-zene*: ritmus és tempó. *Dráma és tánc*: tánc, balett.
Néptánc: A magyar néptánc egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazható a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint). Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars – fareör lépés, férceléS, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gúlatorna, gumiasztal, eszközös táncok stb. A lányoknál alakuljon ki a nőies tartás. Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani. MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS RG LÁNYOKNAK: *Előkészítő mozgások:* Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek	*Vizuális kultúra*: reneszánsz, barokk. *Földrajz*: Magyarország tájegységei. *Etika*: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. *Fő mozgások:* Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. *Járások végzése:* Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Ritmizált lépések:* Keringő-, rida-, zárt és nyitott hármas lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Futások:* térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. *Forgások*: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. *Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlőszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása. *MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS*: RG LÁNYOKNAK: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezésmód használata.	
ISMERETEK:	

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	**2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret 23 óra**
Előzetes tudás	Az eddig megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	

<table>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG:
Szökdelő iskola:
Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon.
Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből tízes ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. Fel és leugrások 3–4 részes ugrószekrényre.
Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. Lépcsőzés.
Magasugrás: Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. A nekifutás íven történő végrehajtása. A lendítés és felugrás összekapcsolása.
Magasugrás átlépő vagy flopptechnikával néhány lépésből.
Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés)
Távolugrás:
Törekvés a jó ritmusú elugrásra A nekifutás technikájának alakítása.
Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból
A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. Az előző évfolyamon tanultak ismétlése, fejlesztése.
Futások:
Taposófutás, taposófutás haladással előre, háta, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezékkel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezékkel.
Váltófutás.
Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére, fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc.
Dobások:
Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.
Legyenek képesek a súlylökésben a szabályos becsúszás végrehajtására.</td><td rowspan="3">Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

Fizika: mechanikai törvényszerűségek.

Biológia: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</td></tr>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK:
A tanult futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai.
A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.</td></tr>
<tr><td colspan="2">SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:
Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm.
A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés fejlesztése.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak</td><td colspan="2">Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.</td></tr>
</table>

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. Kosárlabda és röplabda játékban készségszintű ismeretek elsajátítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: *Általános technikai, taktikai tartalmak:* A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. *Kosárlabda:* A 9. évfolyam anyagának ismétlése, magasabb szintű alkalmazása: Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócselek. Labdaszerzés (elütés, halászás. Emberfogásos védekezés. Tempódobás. Helyezkedés lepattanó labda szerzéséhez. Területvédekezés. *Röplabda:* Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés. Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. KOSÁRLABDA: *Technika* A 9. évfolyam anyagának ismétlése, magasabb szintű végrehajtása: Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből. Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Hárompontos dobások. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása. *Taktika* Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyorsindításos játék. Páros és hármas lefutások. A második hullám szerepe, jelentősége. RÖPLABDA: *Technika* A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálómagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálómagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás. *Taktika* Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.	
ISMERETEK: Technikai és taktikai elemek, szabályok. A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.	

Kulcsfogalmak	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játékrendszer, támadási és védekezési rendszer.

A fejlesztés várt eredménye	Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

11. évfolyam

Éves óraszám: 108 óra
Heti óraszám: 3 óra
Tanítási hetek száma: 36

Tematikai egység	**1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés**	**Órakeret 25 óra**
Előzetes tudás	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmezett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	*Énkép, önismeret:* Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése. *Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőkészség:* Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömének kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése. *Szociális kompetencia:* Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. *Anyanyelvi kommunikáció:* Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. *Hatékony, önálló tanulás:* A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. *Testi és lelki egészség:* Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA: *Rendgyakorlatok gyakorlása*: A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:* A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok	*Fizika*: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. *Biológia-egészségtan*: az izomműködés élettana.

kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban.	
Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna: Tartásos gyakorlatelemek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: Egységesen az alapformákban, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. *Talaj:* A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhetők gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt. Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban.	
Korlát: Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz,	

oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. *Gyűrű*: Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. – Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erőkifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. – Leterpesztés hátra. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban. – Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre. – Fejbillenés. – Felkarbillenés korláton. *Ugrás*: A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges. Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”). – Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). – Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. – Az előző feladat guggolótámaszból indítva. – Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás. Változatok, kapcsolatok :hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen. SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: *Gerendán*: Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai:	

(A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.) a. Gyakorlatkezdések (felugrások). -Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe. – Mellső oldalállásból felugrás, egylábas belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés. b. Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek): – állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok; – mérlegek; – spárgák; – tarkóállások, fejállások, kézállások. c. Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések). d. Akrobatikus elemek: – ugrások; – fordulatok, forgások; – gurulások, átfordulások. e. Leugrások. *Felemáskorláton*: Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Függésben lábemelések előre-hátra. – Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélen és nyújtón. – Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál. – Fogásigazítás gyakorlása. – Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba. – Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés. – Mászás bordásfalon, kötélen. – Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba. – A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba. – Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba. – Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett. – Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra. *Ugrás*: Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az előző évfolyamon tanultak	

továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren: – Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre. Előkészítő és rávezető gyakorlatok Terpeszátugrás: – Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. *Talaj*: Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása. Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja. – A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak. – A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra. RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. *Szabadgyakorlatok*: A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. *Kötélgyakorlatok*: Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelve, ideje 35–45 mp.	

AEROBIK A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK *Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:* A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más mozgásrendszerekben: gúlatorna, gumiasztal, néptánc. MOTOROS KÉSZSÉG-FEJLESZTÉS: RG LÁNYOKNAK: *Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. *Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. *Járások* végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás . Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Ritmizált lépések:* keringő-, rida-, zárt és nyitott hármas lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. *Futások:* térdemelés, sarokemelés kar, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. *Forgások*: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. *Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlőszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet,	*Ének-zene*: tempó, ritmus. *Művészetek*: romantika, modernitás.

ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az esztétikus, szép és (lányoknál) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek.. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	**2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret 23óra**
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		**Kapcsolódási pontok**

MOZGÁSMŰVELTSÉG: *Magasugrás:* A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a léc előtt történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugrólécen át.) *Távolugrás:* A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé. *Futások:* Taposófutás, taposófutás haladással előre, háta, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezékkel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezékkel. Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. *Dobások:* Egy- és kétkezes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással. Versenyek. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó	

munkájukban.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.	
Kulcsfogalmak	Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvény.

Tematikai egység	**3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret 60 óra**
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességhátterének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörösen bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erő-dinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését. KOSÁRLABDA. Technika: Az előző évfolyamok technikai elemeinek gyakorlása, játékszituációkban történő egyre biztosabb és tudatosabb végrehajtása. Taktika: Emberfogásos védekezésben a besegítés szerepe. Területvédekezés 2:1:2 és 1:3:1	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések.	

A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.

A **fejlesztés várt eredményei**	A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglató felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

12. évfolyam

Éves óraszám: 96 óra

Tematikai egység	**1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés**	**Órakeret 23 óra**
Előzetes tudás	A 11.évfolyamnál megfogalmazottakon túl képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	*Énkép, önismeret:* Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése. *Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőkészség:* Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömének kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése. *Szociális kompetencia:* Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. *Anyanyelvi kommunikáció:* Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. *Hatékony, önálló tanulás:* A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. *Testi és lelki egészség:* Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA: *Rendgyakorlatok gyakorlása*: A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:* Az agonista és antagonista izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek (theraband, gyógylabda, stb) alkalm. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű	*Fizika*: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. *Biológia-egészségtan*: az izomműködés élettana.

mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása. Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése. Az ízületi lazaság megtartása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.	
SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: *Talaj:* Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban.	
Korlát: Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. *Gyűrű*: Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. – Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erőkifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. Változatok, kapcsolatok: – Lendület előre-hátra támaszba. – Vállátfordulás előre-hátra. – Lendület előre lebegőfüggésbe. – Hátralendületből „homorított” leugrás – Leterpesztés hátra. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: Szükség szerint az előző évfolyamok anyagából. *Ugrás*:	*Művészetek*: az esztétika fogalma.

A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges. Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: Mint az előző évfolyamon. Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen). – Felguggolás lebegőtámaszon keresztül. – Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások. – Átguggolások, átterpesztések SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: *Gerendán*: Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjainak gyakorlása, magasabb szintű kvitelezése. *Felemáskorlát:* Előkészítő gyakorlatok: mint a 11. évfolyamon. Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. *Ugrás*: Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az előző évfolyamokon tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren. Terpeszátugrás Differenciáltan:magasabb nehézségi fokozatú ugrások. *Talaj*: Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása. Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja.	

– A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlás alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre). RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. *Szabadgyakorlatok*: A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. *Kötélgyakorlatok gyakorlása*: Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelve, ideje 35–45 mp.	
AEROBIK Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Aerobik bemutatók az osztályon belül egyszerűsített szabályokkal: művészi hatás – esztétikum kidolgozása, kivitel – testtartás, mozdulatok biztonságos végrehajtása, nehézség – dinamikus elemek és statikus erőelemek megfelelő mennyisége és a megvalósítás minősége, gyakorlat felépítése – erőelemek, ugrások és egyensúlyi elemek arányának, sorrendjének értékelési szempontrendszerében jártasság szerzése. Minimumkövetelmény: részvétel egy csoportos aerobik gyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően. TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK *Történelmi táncok gyakorlása:* Palotás és keringő – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia. *Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:* A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, gumiasztal, stb. MOTOROS KÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:	*Ének-zene*: tempó, ritmus. *Művészetek*: romantika, modernitás.

RG LÁNYOKNAK: Az előző évfolyam anyagának gyakorlása, az esztétikus kivitelezés magasabb fokára törekvéssel. MOTOROS KÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás,

	zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	**2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret 20**
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: *Magasugrás:* A nekifutás alakítása A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) A légmunka javítása. Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.) *Távolugrás:* A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) *Futások:* Taposófutás, taposófutás haladással előre, háta, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezékkel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezékkel. Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. 400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel. *Dobások:* Egy- és kétkezes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással. Versenyek. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel.	
ISMERETEK: Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások, ugrások helyes technikai végrehajtására.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.	
Kulcsfogalmak	Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvények.

Tematikai egység	**3. Sportjátékok** **Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés**	**Órakeret** **53óra**
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességhátterének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörösen bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erő-dinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.	*Matematika*: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret*: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet
ISMERETEK:	

<table>
<tr><td colspan="2">Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések.
A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</td><td rowspan="2">működése, energianyerési folyamatok.</td></tr>
<tr><td colspan="2">SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:
Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia.
A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglató felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak</td><td colspan="2">Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.</td></tr>
</table>

A **fejlesztés várt eredményei**	A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglató felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.