

# TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Alapozó és fejlesztő szakasz  
(5–8. évfolyam)

## BEVEZETÉS

### Alapozó és fejlesztő szakasz (5-8. évfolyamok)

#### CÉLOK ÉS FELADATOK

Az iskolai testnevelés célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak, akik ismerik motorikus képességeik szintjét, fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a versengés örömét, és igénylik is azt. Megbecsülik társaik teljesítményét, felismerik a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciós értékeit, a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé válik. A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy szoros összefüggésben az 1-4 osztály számára megfogalmazott célokkal, vegye figyelembe az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik; támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit, az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztályok kezdő szakasz jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

***Az egészséggel kapcsolatos feladatok:*** testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére. A tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat.

***A mozgáskultúra fejlesztése:*** az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionális képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez, a játék- és sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció.

***Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása:*** az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.

***Értékes személyiségvonások fejlesztése:*** a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

**Fejlesztési követelmények** (a teljesítményképes szint az emelt óraszámú tanított mozgásfeladatokra értendő)

*Az alapozó szakasz kiemelt fejlesztési feladatai:*

***Énkép, önismeret***

- Egyénre szabott, bővülő tananyag egymásra épülő minőségi változásainak különbözősége.
- Igazodás a nemi különbségekhez, teljesítménybeli meghatározottsághoz.

***Hon- és népismeret:***

- A sportolás és játék során ismerkedik meg a tanuló a távolabbi környezettel, ezek pozitív hatásait ki kell használni.

***Demokráciára nevelés***

- Elsősorban a testnevelési és sportjátékok alkalmasak arra, hogy az adódó konfliktusokat, szabálytalanságokat, durvaságokat a tanulók bevonásával kezeljük.

A különböző felelősi feladatok segítik a környezet tudatosabb szemlélését, védelmét, értékek megvédését, épített környezet használatát. Egyszerű szabályokkal megoldható szituációkat éljenek át, és kapjanak lehetőséget a sikeres végrehajtást biztosító szabályok kialakítására, kombinációs lehetőségek kipróbálására.

***Az egészséges testi fejlődés segítése***

A tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a prepubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

***A mozgáskultúra fejlesztése***

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot. Ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Továbbfejleszthető szinten tudják két úszásnem alaptechnikáját. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutatkozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úszás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékenységük, ritmus- és reakció készségük, térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

<b>Fejlesztési célok</b>	<b>5–6. évfolyam Alapozó szakasz</b>	<b>7–8. évfolyam Fejlesztő szakasz</b>
	Tananyag	Tananyag
Anyanyelven folytatott kommunikáció	Atlétika jellegű feladatok	Atlétika jellegű feladatok
Tanulás megtanulása	Tornajellegű feladatok	Tornajellegű feladatok
Vállalkozói kompetencia	Testnevelési játékok	Testnevelési játékok
Anyanyelven folytatott kompetencia	Szabadidős sporttevékenységek	Szabadidős sporttevékenységek
Anyanyelven folytatott kommunikáció	Önvédelmi sportok, küzdősportok	Önvédelmi sportok, küzdősportok
Vállalkozói kompetencia	Szabadidős sporttevékenységek	Szabadidős sporttevékenységek
Interperszonális, szociális kompetencia	Úszás	Úszás

## 5. ÉVFOLYAM

Évi óraszám: 111 – heti óraszám: 3

<b>Témakör</b>	<b>A témakör feldolgozására javasolt óraszám</b>
Atlétika jellegű feladatok	24
Torna jellegű feladatok	24
Testnevelési játékok	44
Szabadidős sporttevékenységek	10
Önvédelmi sportok, küzdősportok	9

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra

### RENDGYAKORLAT, GIMNASZTIKA, PREVENCIÓS FELADATOK

<b>Fejlesztési célok</b>	<b>Tananyag</b>	<b>Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok</b>	<b>A továbbhaladás feltételei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanulók szabályhoz és alakzathoz kötött mozgásának kialakítása,</li> <li>– az alaki formaságok megismertetése, begyakorlata, elsősorban rendgyakorlati órarészek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sorakozzanak egyes és kettes oszlopban, vonalban, hármas, négyes oszlop,</li> <li>– igazodás, takarás, oszloj,</li> <li>– vigyázz-, pihenjállás, térköz, távköz,</li> <li>– jelentésadás,</li> </ul>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. A kombinációk számát emeljük magasra, és ne ismételjük meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. A</p>	<p>Képes fegyelmezett, pontos, szép kivitelezésre a tanult mozgásfeladatoknál, valamint a gyakorlatok önálló összeállítására</p>

<p>keretében. Minden órán következetesen (minden osztályban) használjuk és alkalmazzuk az egységes vezényszavakat. Gimnasztikai feladatok végeztetésével célunk a kitartó, figyelem-összpontosításra nevelés, illetve a pontos végrehajtás.</p>	<p>– testfordulatok, – nyitódás és záródás, fejlődés, – megindulás, megállás, menet lépéstartással, vonulások zárt rendben. Kéziszergyakorlatok: – botgyakorlat, – kézisúlyzó-gyakorlat, – labda- és nagylabda-gyakorlatok, – ugrókötel-gyakorlatok, – karikagyakorlatok.</p>	<p>bemutatott kombinációk használatára akkor jelentkeznek, ha magas variabilitással és alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert. Engedjük, hogy a tanulók is kitalálhassanak különböző kombinációkat, amit utánzással akár az egész osztály is együtt hajthat végre. Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját. Használjuk ki azok mosolyt fakasztó hatásait is. A tanulás kezdeti szakaszában a tanulókkal végrehajtandó feladatok variálását először a mozgásban résztvevő végtagok pozíciójának változtatásával kezdjük, mert ezt viszonylag alacsony képzettségi fokon is könnyen el lehet sajátítani.</p>	<p>Tud 6-8 gyakorlatot (4 ütemű) önállóan összeállítani és bemutatni.  Képes 10-12 percen át folyamatosan (állandó mozgással) gimnasztikai gyakorlatot végezni.</p>
---	---	--	---

## 1. ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADAT MEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>– motorikus, ezen belül elsősorban atlétikus mozgáskészségek alapjainak elsajátítása, – a munkabíró képesség kialakítása, – a futó-, ugró-, dobókészség fejlesztésében a sokoldalú képzés biztosítása, – a helyes futótechnika kialakítása. Ismertessük meg az állórajtból indulást az elől és hátul lévő láb indulásával. Rövid nekifutással jussanak át a tanulók a különféle akadályok</p>	<p><b>Futások, szökdelések, ugrások, dobások</b> – rajtok (indulások jelre különböző kiinduló helyzetből megkötés nélkül; állórajt) – gyorsfutás, – iramfutás, – kitartó futás, – váltófutás-, futásfeladatokkal, – helyből távol, magas, ötös ugrása, – szökdelések feladatokkal, – távolugrás (guggoló technika) ugrósorból, magasugrás megkötés nélkül és átlépő technikával,</p>	<p>A tanulás kezdeti szakaszában a tanulókkal végrehajtandó feladatok variálását először a mozgásban résztvevő végtagok pozíciójának változtatásával kezdjük, mert ezt viszonylag alacsony képzettségi fokon is könnyen el lehet sajátítani. Ezt kövesse a végtagok sebességének vagy a mozgás tempójának a variálása. Ennek oka abban keresendő, hogy ez már egy bizonyos előképzettséget kíván meg a tanulók részéről, még olyan egyszerű mozgások esetén is mint a járások és futások. Az egyes mozgásban résztvevő végtagok teljes vagy részleges</p>	<p>A teljesítménypróbákban az egyéni teljesítmény javulása, továbbá a mozgás-, mozdulatügyességben mutatott fejlődés.  Tudja: – a magas- és távolugrás alapvető fázisait, a nekifutás és az ugrás lényeges elemeit, – a hajítás legjellegzetesebb mozzanatát, az ívképzést. Meg tudja választani a futás távjának megfelelő iramot.</p>

<p>fölött. Erőteljes láblendítés és felugrás a magasugrásnál. Alakítsuk ki a távolugrás guggoló technikáját.</p>	<p>– hajítások, lökések, vetések célba és távolba helyből és 3-4 lépéssel, lendületből egy és két kézzel – kislabdahajítás helyből, nekifutással.</p>	<p>blokkolásával tovább nehezíthetjük a feladatokat. A legvégső stádiumban, vagyis a tanulás legmagasabb fokán próbálkozhatunk a mozgás és a mozgásban résztvevő végtagok téri, idői, sebességi komponenseinek együttes változtatásával. Ne feledjük, hogy ennek a blokknak a jelentősége és elsődleges célja nem abban keresendő, hogy a tanulók minél tökéletesebben hajtsanak végre egy jól begyakorolt atlétikus járást, futást, szökdelést vagy esetleg egy hajító mozdulatot.</p>	
--	---	---	--

## 2. TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Győződjünk meg a tanulók tornászos előképzettségéről. (A fejlettebbek akár több oktatási fokozatot is átléphetnek.) Az oktatás során biztosítsuk a differenciált haladást. A torna mozgásanyaga járuljon hozzá a tanulók helyes testtartásának kialakításához. Ismerítsük meg és gyakoroltassuk a kúszással, mászással, csúszással járó feladatokat talajon, szereken. Ismerítsük meg és fejlesszük: – az előkészítő célgimnasztikai feladatokat, – a rávezető gyakorlatokat, – a mászást, függeszkedést,</p>	<p><b>Támaszhelyzetek, kúszás, mászás, egyensúlyozás, aerobik</b> – célgimnasztikai, rávezető, képességfejlesztő gyakorlatok, – gurulóátfordulások előre, hátra, – tarkóállás (nyújtott testtel) feladatokkal, – mérlegállás, híd, zsugorfejállás (fejállás), – fellendülés kézállásba segítséggel (önállóan) – kézenátfordulás oldalra, – összefüggő talajgyakorlat – ugrás a szekrényre: függőleges repülés: gurulóátfordulás; „gyertya ugrás”, „huszár ugrás”, batorugrás,</p>	<p>A szertorna veszélyességéből kifolyólag minden esetben körültekintően szervezzük meg az órai anyagot. Vegyük figyelembe, hogy a mai hallgatók fizikai és koordinációs képességeik nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb említett szempontok figyelembevételével mellett tegyük változatosabbá és sokszínűvé. Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére. A talaj és ugrás valamint az egyensúlyozó gyakorlatokkal egyidőben fejlesszünk fizikai képességeket is.</p>	<p>Ismeri és helyesen megvalósítja az egyes talajelemeket.  Képes nem szokványos testhelyzetben, átfordulásokra.  Tud lendületesen nekifutással, elugrást végezni.  Ismeri és végrehajtja az egyes tanult elemeket. Alakuljon ki biztonságérzetük függéshelyzetben. Be tud mutatni három tanult talajelemből önállóan összeállított gyakorlatot.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– fekvőtámaszban a karhajlítást és nyújtást,</li> <li>– a gurulóátfordulásokat,</li> <li>– a tarkóállást, a mérlegállást, (segítséggel) a kézállást,</li> <li>– a mérleget, a hidat, a cigánykereket,</li> <li>– szereken a tartalomban felsorolt gyakorlatokat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zsuporkanyarlat, vetődési ugrás</li> <li>– gyűrűn lendületek előre, hátra, bordásfalon lendületek oldalra,</li> <li>– kúszás, mászás,</li> <li>– egyensúlygyakorlatok gerendán, vízszintes és ferde padon, járások előre, hátra, oldalra,</li> <li>– haladások térdelőtámaszban, hason,</li> <li>– kötél- és rúdmaszás.</li> </ul> <p>Aerobic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alapjárás, karemelések és lendítések (csak lányoknak), lábemelések.</li> </ul>	<p>Mindezek figyelembevételével mellett a biztonságot tartjuk mindig szem előtt. Abban az esetben, ha a hallgatók fizikális képességei nem teszik lehetővé a gyakorlatok végrehajtását, adjunk nekik megfigyelési, hibajavítási feladatot, vagyis fejlesszük a kognitív képességeket. Ebben a tematikus blokkban bátran adjunk lehetőséget a hallgatóknak az anyanyelvi kommunikáció gyakorlására. Teremtünk olyan helyzeteket, ahol a hallgatóknak a hallott szövegértés mellett az olvasott illetve rajzolt ábrák alapján is meg kell érteni a feladatokat. Törekedjünk arra, hogy a hallgatók egymásnak segítsenek ne csak a feladatok végrehajtásában, hanem akár adott esetben, szóban vagy írásban történő fogalmazások esetében is.</p>	
--	---	--	--

### 3. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><b>KÉZILABDA</b> Képezzük és fejlesszük tanulóink:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sokoldalú mozgásismereteit,</li> <li>– koordinációs képességeit,</li> <li>– labda és gondolkodási ügyességét.</li> </ul> <p>Segítse a kreatív gondolkodást, önmegvalósítást.</p> <p><b>KOSÁRLABDA</b> – a kosárlabdázás sokoldalú megalapozása a futó-, ugró- és dobókészség kialakításával,</p>	<p><b>KÉZILABDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alapállás, alapmozgás, indulás, megállás, <b>irányváltóztatás labda nélkül,</b></li> <li>– a labda fogása,</li> <li>– egykezes felső átadás, labdaátvétel helyben, majd tovahaladással,</li> <li>– labdavezetés,</li> <li>– <b>felugrásos dobás</b></li> <li>– kapura lövés,</li> <li>– <b>kapus játék</b> (kapus kiválasztása),</li> </ul>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. Törekedjünk arra, hogy a tanulók az általunk megjelölt feladatot alapjaiban sokszor hajtják végre, de a végrehajtásoknak nem kell hasonlítaniuk egymáshoz. Más szavakkal kifejezve csak a mozdulat főbb vonalainak a rögzítésére törekedjünk a finomításra ne adjunk instrukciót csak abban az esetben ha az a</p>	<p><b>KÉZILABDA</b> Képes fogásbiztonságra a fej- és térdmagasság között, a szemből és oldalról érkező labdák helyben történő megfogására és a labda átadására, – tud 3-5 m-es távolságra pontos átadásokat végrehajtani, – képes alabdavételre való helyezkedésre, el tud szakadni a védőtől</p> <p><b>KOSÁRLABDA</b> – tudja fogás- és</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– a koordinált együttes tevékenység fejlesztése,</li> <li>– a csapattárs és az ellenfél teljesítményének, eredményeinek tisztelete,</li> <li>– a megállás, irányváltoztatás, sarkazás ismerete.</li> </ul> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p> <p>Megjegyzés: A tanulók egyre kevésbé képzetten jönnek az 5. osztályokba, ezért indokolt (új feladatként, esetleg ismétlésként) a motorikus, az ügyesség fejlesztését célzó játékelemek oktatása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a védő mozgása,</li> <li>– szabályok ismerete.</li> </ul> <p><b>KOSÁRLABDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alapállás, sarkazás, indulás (hosszú és rövid indulás), megállás labda nélkül és labdával,</li> <li>– kétkezes labdafogás mellmagasságban,</li> <li>– kétkezes mellső átadás,</li> <li>– labdavezetés állásban, járás és futás közben,</li> <li>– kosárradobás helyből, fektetett dobás,</li> <li>– játék egyszerűsített szabályokkal.</li> </ul> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p> <p>technikai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– belsővel, belső csüddel való rúgások,</li> <li>– a labda megállítása,</li> <li>– labdaátvétel,</li> <li>– labdavezetés belsővel,</li> <li>– átadás mozgás közben, kapura</li> </ul>	<p>hallgató képzetlensége miatt elengedhetetlen. Törekedjünk arra, hogy a tanulók maguktól jöjjenek rá arra, hogy egyes feladatot miért nem tudnak sikeresen végrehajtani. Használjuk ki annak a lehetőségét, hogy a tanulók egymásnak javíthassák a hibáit és a vélt és valós hibaforrásokra saját maguk jöjjenek rá. A tanár irányadó szerepét csökkentjük a minimálisra a lehetőségek figyelembevétele mellett.</p>	<p>dobásbiztonsággal, mozgás közben a társakkal végzett labdaadogatást</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdaátvételre való helyezkedésben el tud szakadni a védőtől</li> <li>–</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tudja az álló és szemből lassan guruló labda rúgását</li> <li>– Képes, eltalálására, a labda megállítására, labdavezetésre belsővel,</li> <li>– védekezésben, a támadó fedezésében,</li> <li>– támadásban a védőtől való elszakadásban, üres helyre helyezkedésben</li> </ul>
---	--	--	--

#### 4. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Elsődleges cél és feladat, hogy a gyerekek a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük.</p> <p>Az időjárás változásainak</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő öltözéssel, felszereléssel készüljenek a szabadban végzett mozgásokra,</li> <li>– <b>ismerjék meg a téli foglalkozások örömeit és veszélyeit,</b></li> <li>– <i>vállalják a szabadtéri</i></li> </ul>	<p>Valósuljanak meg az évszakok változásaitól függetlenül a szabadtéri tanórák,</p> <p>Képezzék a tananyagot a téli sportok, (korcsolyázás, síelés, szánkózás, hócsaták), túrakerékpározás, BMX, görkorcsolya, gördeszka, változatos</p>	<p>Képes részt venni szabadtéri órákon</p> <p>Jellemzi az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, intenzív hozzáállás alapján értékelhető tevékenysége</p>

<p>megfelelően, (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, télen megfázás, fagyás elkerülése érdekében). A szabadban végzett mozgásokra készítjük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés).</p> <p>A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelel a tanulók tudásának, felkészültségének.</p> <p>A szabadban eltöltött képességfejlesztő órákon biztosítjuk a fokozatosan növekvő terhelést.</p>	<p><i>tevékenységet,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez,</b></li> <li>– a szabadban végzett futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé.</li> </ul>	<p>akadálypályák.</p>	
---	--	-----------------------	--

## 5. ÖNVÉDELMI SPORTOK, KÜZDŐJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<ul style="list-style-type: none"> <li>– a mozdulatgyorsaság fejlesztése,</li> <li>– az ellenfél megbecsülése</li> </ul>	<p>Húzások-tolások párokban, („húzd át a határon - told át a határon” – kéz, lábívás).</p>	<p>A fejlesztendő képességek tekintetében ajánlott az egyéni, páros és együttes osztályfoglalkozások gyakori váltogatása a sokféle szituációs helyzet kialakítása érdekében. Ösztönzzük a tanulókat az alapjátékok szabályainak módosítására a kreativitás és innovatív gondolkodás fejlesztése érdekében. Ne féljünk a gyakori szabálymódosítástól még akkor is ha az pillanatnyilag megértési problémákat okozhat a tanulók fejében. A lehetőségek figyelembevételével mellett ösztönözzük a</p>	<p>Ismeri a grundbirkózás szabályait.</p>

		tanulókat, hogy bátran készítsenek saját csapatjátékot, az ő általuk kitalált szabályok megtartása mellett.	
--	--	---	--

## 6. ÚSZÁS

<b>Fejlesztési célok</b>	<b>Tananyag</b>	<b>Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok</b>	<b>A továbbhaladás feltételei</b>
<p>A rendelkezésre álló időt gazdaságosan kell felhasználni, ezért az oktatás hatékonyságát biztosítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segédeszközök felhasználásával,</li> <li>– a szervezési formák változataival, célszerű alkalmazásával,</li> <li>– együttgondolkodás helyzetének kialakításával, a végrehajtást követő értékeléssel,</li> <li>– hibajavítással, felzárkóztatással, iskolázással.</li> </ul> <p>Az úszás tudatos fejlesztése terén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a gyermekek úszástudásának továbbfejlesztése,</li> <li>– tanítványaink ismerjék meg, szeressék meg a vizet, de reális képük alakuljon ki a víz (vadvíz) veszélyeiről,</li> <li>– két úszásnem technikájának elsajátítása.</li> </ul>	<p>Játék a vízben, a választott úszásnem technikájának tökéletesítése, teljesítménynövelés.</p>	<p>Törekedjünk az érdekes és változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb).</p> <p>Gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását, fokozatosan ügyeljünk a sérülések megelőzésére.</p>	<p>Képes a tanult rendgyakorlatok végrehajtására az utasításoknak megfelelően. Képes sokoldalú előkészítő és gimnasztikai gyakorlatok végzésére.</p> <p>Ismeri az atlétikai és tornamozgásokban, a saját test feletti uralmat, alkalmazza a támasz- és függésgyakorlatokban.</p> <p>Be tud kapcsolódni a választott sportjátékba. A test-test elleni küzdelmet felvállalja.</p>

## 6. ÉVFOLYAM

### Évi óraszám: 111 – heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám
Atlétika jellegű feladatok	24
Torna jellegű feladatok	22
Testnevelési játékok	44
Szabadidős sporttevékenységek	11
Önvédelmi sportok, küzdősportok	10

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra

### RENDGYAKORLATOK, GIMNASZTIKA, ELŐKÉSZÍTŐ, ALAPOZÓ ÉS PREVENCIÓS FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Az alábbi formaságok szabályainak elsajátítása mind kötelékben, mind egyénileg végrehajtva.</p> <p>Gimnasztikában az 5. osztályban megismertek szerint, továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– általános és sokoldalú képességfejlesztés,</li> <li>– koordinációs képességek (térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés) fejlesztése,</li> <li>– kéziszergyakorlatokkal a szimmetrikus terhelésbiztosítása,</li> <li>– a különféle támaszgyakorlatok előkészítése.</li> </ul>	<p>Táv- és térköz felvételének pontos végrehajtása. Megindulás, vonulás és megállás.</p> <p>Általános és sokoldalúan fejlesztő, a nagyobb izomcsoportokra, illetve testrészekre erősítő, nyújtó hatású egyszerű:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kéziszergyakorlat,</li> <li>– szergyakorlatok, (pad, bordásfal, zsámoly),</li> <li>– tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok,</li> <li>– egyszerű relaxációs eljárások,</li> <li>– játékos előkészítő</li> </ul>	<p>Vegyük figyelembe, hogy a mai tanulók fizikai és koordinációs képességeik nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb említett szempontok figyelembevételével tegyük változatosabbá és sokszínűvé.</p> <p>Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére.</p>	<p>Képes formaságok végrehajtására:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– igazodás, takarás;</li> <li>– fordulatok,</li> <li>– nyitódás, zárkózás,</li> <li>– a menet megindítása, megállítása, Tud gyakorlatokat zenére, illetve vezényszóra végezni.</li> <li>Tud 6-8 (4 ütemű) gyakorlatot (önállóan) összeállítani (esetleg saját zenére).</li> </ul> <p>Képes 12-15 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatot végezni.</p>

	feladatmegoldások.		
--	--------------------	--	--

## 1. ATLÉTIKA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Az atlétikai feladatok változó feltételek közötti végrehajtásával a sokoldalúság fokozása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– iramfutásnál fokozatosan érjük el a 250-300 m-es távot,</li> <li>– térdelőrajtnál a rajthelyzet felvétele (atlétikai szabályok),</li> <li>– a váltófutásnál váltás az átadó bevárása; a bot bevárása lassú mozgás közben (két- és egykezes váltás),</li> <li>– magasugrás lépő- vagy guruló (flop-) technikával, a meredek felugrásra törekvés,</li> <li>– távolugrásnál 10-15 lépés nekifutással. a felugrás helyzetét tartva, leérkezés párhuzamosan előre tartott lábbal,</li> <li>– kislabdahajítás távolba, nekifutással, minél hosszabb úton történő gyorsítással.</li> </ul> <p>A helyes technika kialakításának egyik feltétele a rugalmas talajfogás.</p> <p>A különböző sebességgel végzett futások alkalmával hagyjuk</p>	<p><b>Futások, szökdelések, ugrások, dobások</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– speciálisan előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák),</li> <li>– gyorsfutás - iramfutás - tartós futás, fokozófutás,</li> <li>– rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás, (álló-, guggoló-, térdelőrajt),</li> <li>– fel-, át-, leugrások szekrényre,</li> <li>– ugrások helyből,</li> <li>– sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon),</li> <li>– magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról),</li> <li>– 1-2 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból,</li> <li>– célba dobások (verseny),</li> <li>– kislabdahajítás távolba</li> </ul>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. A kombinációk számát emeljük magasra, és ne ismételjük meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. Elsődleges célunk ebben a fázisban az, hogy a tanulók intra- és intermuszkuláris koordinációját fejlesszük, ami elsősorban az idegrendszer alkalmazkodóképességének a fejlesztésében jelentkezik.</p>	<p>Tud: lassú mozgás közben az egy-, és kétkezes váltással dobni,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alkalmazza tapasztalatai alapján az energikus kar- és láblendítést a felugrásban,,</li> <li>– ismeri a dobószert minél hosszabb úton való gyorsításának módját,</li> <li>– alkalmazza az egyéni teljesítmény javítására a távolba történő dobásokban.</li> </ul>

érvényesülni a futómozgás egyéni jegyeit.	nekifutással, vízszintes, függőleges célba.		
---	---	--	--

## 2. TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Fejlesszük a tanulók koordinációs képességét új tornagyakorlati elemek megtanításával, gyakorlásával, összetett feladatok gördülékeny összekapcsolásával. Fejlesszük biztonságérzetüket a különféle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– támaszhelyzetekben,</li> <li>– fordított testhelyzetekben,</li> <li>– függésgyakorlatok végzése során.</li> </ul> <p>Fokozzuk és fejlesszük tanulóink segítségadó tudását, képességét.</p>	<p><b>Támaszhelyzetek, támaszugrások, függőhelyzetek, egyensúly gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megnövelt nehézségi fokkal: rávezető; célgimnasztikai; képességfejlesztő gyakorlatok,</li> <li>– bátorugrás,</li> <li>– kézállás kísérletek falnál, szabadon, támlázás oldalirányba, magas padon, KTK-n, gerendán,</li> <li>– cigánykerék, <b>mérleg, spárga, híd,</b></li> <li>– összefüggő talajgyakorlatok,</li> <li>– szekrényugrás: szélteben 3-4 rész, gurulóátfordulás előre</li> <li>– gyűrűn: <b>alaplendület; lebegőfüggés; hátsófüggés; fészek, leugrás,</b> két kötél, gyűrűn: fellendülés zsugorlefűggésbe, emelés zsugorlefűggésbe, R.G. (csak lányoknak):</li> <li>– járások talajra rajzolt vonalon, vízszintes és ferde padon, gerendán</li> </ul>	<p>A szertorna veszélyességéből kifolyólag minden esetben körültekintően szervezzük meg az órai anyagot. Vegyük figyelembe, hogy a mai hallgatók fizikai és koordinációs képességeik nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb említett szempontok figyelembevétele mellett tegyük változatossá és sokszínűvé. Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére. A talaj és ugrás valamint az egyensúlyozó gyakorlatokkal egyidőben fejlesszünk fizikai képességeket is. Mindezek figyelembevétele mellett a biztonságot tartjuk mindig szem előtt. Abban az esetben, ha a hallgatók fizikális képességei nem teszik lehetővé a gyakorlatok végrehajtását, adjunk nekik megfigyelési, hibajavítási feladatot, vagyis</p>	<p>Ismeri a tanult gyakorlategyek helyes technikájának végrehajtását.</p> <p>Képes az ugrás során támaszhelyzeteket követően második ívet létrehozni.</p> <p>Ismeri a helyes ugródeszka használatot.</p> <p>.</p> <p>Képes a felsorolt feladatok végrehajtására.</p> <p>Lendületes és törésmentes a feladat végrehajtása függésgyakorlatokban, mászás kísérletben.</p> <p>Be tud mutatni 3 gyakorlategyből álló gyakorlatot.</p>

	előre, hátra, oldalra térdelő és négykézláb támaszban – kúszás hason és hanyattfekvésben.	fejlesszük a kognitív képességeket.	
--	--	-------------------------------------	--

### 3. LABDAJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><b>KÉZILABDA</b> Az ötödik osztály előírásai szerint, továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a lábmunka csiszolása csoportos foglalkozás keretében,</li> <li>– dobások, átadások, kapura lövések fejlesztése,</li> <li>– cseles mozgások megtanítása,</li> <li>– kapusok; játéktudásuk alapmozgásainak bővítése.</li> </ul> <p><b>KOSÁRLABDA</b> – labda nélküli mozgások fejlesztése, – indulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás technikájának készségi szintű elsajátítása (labdával labda nélkül), – labdavezetés önindítás, kosárra dobás technikájának csiszolása.</p> <p><b>LABDARÚGÁS</b> – a labdás feladatok végzése által:</p>	<p>Speciálisan előkészítő, labdás ügyességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p><b>KÉZILABDA</b> – alapmozgások labdával, labda nélkül, – alapállás, védőállás, – dobások, átadások, kapura lövések (beugrással is), – különböző magasságból és irányból érkező labda elfogása, – helycserék támadásban, – egyéni (és társsal való) védekezés, – cselek, testcsele, induló átadási csele, – kapus: a kapus cselei, csúsztatott és felpattanó labda védeke, – védekezés a kapu előtti szabaddobás esetén.</p> <p><b>KOSÁRLABDA</b> – sarkazás, megállás labda nélkül és</p>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. Törekedjünk arra, hogy a tanulók az általunk megjelölt feladatot alapjaiban sokszor hajtsák végre, de a végrehajtásoknak nem kell hasonlítaniuk egymáshoz. Más szavakkal kifejezve csak a mozdulat főbb vonalainak a rögzítésére törekedjünk a finomításra ne adjunk instrukciót csak abban az esetben ha az a hallgató képzetlensége miatt elengedhetetlen. Törekedjünk arra, hogy a tanulók maguktól jöjjenek rá arra, hogy egyes feladatot miért nem tudnak sikeresen végrehajtani. Használjuk ki annak a lehetőségét, hogy a tanulók egymásnak javíthatóak a hibáit és a vélt és valós hibaforrásokra saját maguk jöjjenek rá. A tanár irányadó szerepét csökkentjük a</p>	<p>A labdajátékokban a tanult technikai elemek alkalmazása.</p> <p><b>KÉZILABDA</b> Képes: – védekezésben a labdát birtokló ellenfélhez legközelebb állót zavarni a labda továbbításában, illetve a kapura lövésben, – tudja készségi szinten a következő technikai elemeket: alapmozgások, egykezes felső átadás, kapura lövés.</p> <p><b>KOSÁRLABDA</b> Tud: – járás és futás közben mindkét kézzel, irányváltoztatással labdát vezetni, – egy leütés után fektetett dobást végrehajtani. Ismeri a sarkazás gyakorlati jelentőségét.</p>

<p>fizikai, technikai, taktikai képzés megvalósítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– racionális cselekvés e különböző feladathelyzetekben,</li> <li>– önfegyelem sajátos formáinak kialakítása a közös eredményért.</li> </ul>	<p>labdával (3 ütemre),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– irányváltztatás,</li> <li>– egykezes felső átadás, kétkezes átadás,</li> <li>– labdavezetés a futás ritmusának változtatásával,</li> <li>– állásban, különböző testhelyzetekben,</li> <li>– kosárra dobás helyből 2-3 m-ről egy - és kétkezes felső dobással,</li> <li>– büntetődobás kétkezes alsó dobással,</li> <li>– a védekező mozgás- és lábmunkája,</li> <li>– támadásban és védekezésben az egyéni szerep vállalása.</li> </ul> <p>Szabályok. Kétszer indulás, szabálytalan indulás, sarkazás.</p> <p>Kosárlabda játék.</p> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– álló és mozgó labda rúgása belsővel, álló és mozgó célra,</li> <li>– kézből leejtett labda rúgása teljes csüddel,</li> <li>– guruló labda átvétele belsővel,</li> <li>– fejelés állóhelyben a homlok középső részével előre és oldalt,</li> <li>– a kapus játéka: alapállás; guruló és félmagas labdák elfogása,</li> <li>– egyéni védekezés,</li> <li>– szabály: a vonal, a kezezés, az érintés szabályai.</li> </ul> <p>Játék: lábtenisz, kispályás labdarúgás.</p> <p><b>RÖPLABDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alapvető technikai és taktikai elemek.</li> </ul>	<p>minimálisra a lehetőségek figyelembevétele mellett.</p>	<p>Képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kosárra dobásra egy leütéssel,</li> <li>– labdával indulásra, megállásra,</li> <li>– irányváltztatásra,</li> <li>– büntetődobásra.</li> </ul> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– fejlett a speciális labdaügyessége</li> <li>– a tanult technikai elemeket alkalmazza</li> <li>– ismeri a védők és a támadók feladatait.</li> </ul>
--	--	--	---

#### 4. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
Elsődleges cél és feladat, hogy a gyerekek a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük.	A téli sportok megvalósítható formái és téli játékok. Tájékoztatósi futás (ahol a feltételek adottak). Divatos helyváltoztatási eszközök alkalmazása (kerékpár, görkorcsolya, gördeszka, roller stb.).	Az időjárás változásainak megfelelően, (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, megfázás, fagyás elkerülése érdekében). A szabadban végzett mozgásokra készítjük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés). A szánkóval, sível történő foglalkozások lebonyolításához válasszuk ki a terepet, mely megfelelő a tanulók tudásának.	Ismeri a szabadban végzett mozgásoknak megfelelő öltözéket, felszereléseket.  Vállalja a szabadtéri tevékenységet, alkalmazkodik a növekvő terhelés elviseléséhez.

#### 5. ÖNVÉDELMI SPORTOK, KÜZDŐJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
Az eddigi előkészítő munka eredményeként a tanulók már rendelkeznek bizonyos konkrét feladatokhoz kötődő megfigyelési képességekkel, illetve képesek adott rejtett törvényszerűségek megfigyelés útján történő felismerésére. A most következő tematikus blokkban, ami a küzdősportok illetve a sportjátékok és az ehhez köthető versengési feladatokhoz kapcsolódnak, fejleszteni kívánjuk a tanulók helyzetfelismerő képességeit, valamint a vállalkozói	A dzsúdó elemi guruló- és esésgyakorlatai gurulós és előre, hátra, csúsztatott esés oldalra, zuhanó esés előre és hátra. Az aikodó anyagából szabadulások kézlefogásból. Húzások és tolások párokban és csoportokban.	A fejlesztendő képességek tekintetében ajánlott az egyéni, páros és együttes osztályfoglalkozások gyakori váltogatása a sokféle szituációs helyzet kialakítása érdekében. Ösztönzzük a tanulókat az alapjátékok szabályainak módosítására a kreativitás és innovatív gondolkodás fejlesztése érdekében. Ne féljünk a gyakori szabálymódosítástól még akkor is ha az pillanatnyilag megértési problémákat okozhat a tanulók fejében. A lehetőségek figyelembevételével mellett ösztönözzük a tanulókat, hogy bátran készítsenek saját csapatjátékot, az ő álltaluk kitalált szabályok megtartása mellett.	Ismeri az önvédelmi fogásokat, a begyakorolt esetekben.

kompetenciához köthető innováció és kockázatvállalás képességét.			
--	--	--	--

## 6. ÚSZÁS

<b>Fejlesztési célok</b>	<b>Tananyag</b>	<b>Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok</b>	<b>A továbbhaladás feltételei</b>
A vízbiztonság javítása.	A választott úszásnem technikájának csiszolása.	Törekedjünk az érdekes és változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb). Gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását, fokozatosan ügyeljük a sérülések megelőzésére.	Képes egy meghatározott távolság leúszására.

## 7. ÉVFOLYAM

### Évi óraszám: 111 – heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám
Atlétika jellegű feladatok	20
Torna jellegű feladatok	16
Testnevelési játékok	45
Szabadidős sporttevékenységek	15
Önvédelmi sportok, küzdősportok	15

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra

#### RENDSZERGYAKORLATOK, GIMNASZTIKA ELŐKÉSZÍTŐ, PREVENCIÓ

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A rendgyakorlatok alaki formásaiban előtérbe kerülnek a menet közben történő alakzatváltozások, szakadozások. Ezen alakváltozásoknak a megtanítása fontos mind zárt, mind a nyitott oszlopok sorainak többszörösére növelésével az órát előkészítő gimnasztikai anyaghoz, illetve a sportnapon, sportünnepélyek alakzatainak kialakításához.</p> <p>További célunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– fejlesszük a tanulókat a sportöltözet, sportfelszerelés használatában, a személyi higiénia szükségességének tudatosításában.</li> </ul>	<p>A rendgyakorlatok, gimnasztika 5–6. osztályos anyaga, továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a fejlődés, szakadozások a nyitott oszlopok sorainak többszörösére növelésével,</li> <li>– menetsebesség és lépéshossz változtatása,</li> <li>– a menet irányának megváltoztatása egyes oszlopban járás közben, egyszerű ellenvonulások, fejlődések, szakadozások ellenvonulásban.</li> </ul> <p>Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 2-4-8 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszeres- és egyszerű szabadgyakorlatok.</li> </ul>	<p>A pedagógus számára a rendgyakorlatok büntetésként való felhasználása a pedagógiai tehetetlenség jele.</p> <p>A tanulók igényeljék a külső rendet, tudatosuljon ennek hasznossága és a rend szépsége.</p> <p>Értsék meg az alaki formások fontosságát, az együttes mozgásban rejlő harmóniát, rendet.</p> <p>A gimnasztika terén következetesen követeljük meg tanulóinktól:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a pontos kiinduló és befejező helyzeteket,</li> <li>– a mozgások kiterjedésének csorbítatlan megvalósítását.</li> </ul>	<p>KÉPES mozgáskultúrájában, higiéniai szokásainak változásában, fegyelmezett, kitartó munkavégzésében történt pozitív vagy negatív változás alapján.</p>

## 1. ATLÉTIKAI JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>5. osztály szerint, továbbá: Célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatokkal, feladathelyzetekkel készítsük elő az atlétikai mozgások oktatását.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>futás egyéni ütemre a táv növelésével,</i></li> <li>– akadályfutás 3-4 akadállyal, 100-110 cm-es sáv átugrásával,</li> <li>– térdelőrajtnál: indulás fokozatosan növekvő, és gyorsuló lépésekkel,</li> <li>– váltófutásnál a váltóhatárt kiegészítő vonal alkalmazásával,</li> <li>– szökdelések, ugrások változatosan összeállított szereken,</li> <li>– a <b>guggoló</b>, távolugró technika csiszolása,</li> <li>– a dobásnál hátulról történő indítások tudatosítása.</li> </ul>	<p><b>Futások, ugrások, szökdelések, dobások</b></p> <p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Állórajt, indulás elől és hátul lévő lábbal.</p> <p>Térdelőrajt helyes technikai végrehajtása, vezényszavak ismerete.</p> <p>Gyorsfutások 60, 100 m-en.</p> <p>Vágtafutások.</p> <p>Iramfutás 1000 m-es. Tartós futás iramnehezítéssel.</p> <p>Kitartó futás 10-12 percig. Futás akadályok felett.</p> <p>Váltófutás két- és egykezes váltással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikával.</p> <p>Magasugrás lépő, vagy (ugródomb esetén <b>flop</b>) (<b>guruló</b> technika) <i>átlépő technikával.</i></p> <p>Kislabdahajítás távolságra, célra.</p> <p>Súlylökés helyből (3 kg). Lökések tömött labdával helyből egy és két kézzel.</p> <p>Játékok: Egyéni-páros, csapat-, sor-, és váltóversenyek futó, ugró és dobó feladatokkal.</p>	<p>A tanulás kezdeti szakaszában a tanulókkal végrehajtandó feladatok variálását először a mozgásban résztvevő végtagok pozíciójának változtatásával kezdjük, mert ezt viszonylag alacsony képzettségi fokon is könnyen el lehet sajátítani. Ezt kövesse a végtagok sebességének vagy a mozgás tempójának a variálása. Ennek oka abban keresendő, hogy ez már egy bizonyos előképzettséget kíván meg a tanulók részéről, még olyan egyszerű mozgások esetén is mint a járások és futások. Az egyes mozgásban résztvevő végtagok teljes vagy részleges blokkolásával tovább nehezíthetjük a feladatokat. A legvégső stádiumban, vagyis a tanulás legmagasabb fokán próbálkozhatunk a mozgás és a mozgásban résztvevő végtagok téri, idői, sebességi komponenseinek együttes változtatásával. Ne feledjük, hogy ennek a blokknak a jelentősége és elsődleges célja nem abban keresendő, hogy a tanulók minél tökéletesebben hajtsanak végre egy jól begyakorolt atlétikus járást, futást, szökdelést vagy esetleg egy hajító mozdulatot.</p>	<p>Képes fokozni teljesítményét a kitartó, iram, fokozó és akadályfutásban.</p> <p>Tud gyorsfutásban, 30- 60-100 m-en időt javítani..</p> <p>Képes a nekifutás sebessége, a kitámasztás- és a lendítés közötti összefüggésre vonatkozó tapasztalatokat , alkalmazni az ugrásokban.</p> <p>Ismeri meg az optimális nekifutási sebességet a magas- és távolugrásban.</p>

## 2. TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A torna mozgásanyagának hatékony, intenzív feldolgozásához vegyük figyelembe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– azonos szerigényű anyagok oktatásának, a különböző osztályokban azonos időszakra ütemezését,</li> <li>– a foglalkoztatási formák helyes megválasztását (együttes osztály stb.),</li> <li>– a fokozott tanulói segítségadás bevonását,</li> <li>– a minél jobb bemutatás érdekében a tanulók aktív részvételével minél több versenyszerű helyzet kialakítását,</li> <li>– a haladás ütemének fokozása érdekében a feladatoknak a tanulók képességeihez történő igazítását.</li> </ul>	<p>Támaszhelyzetek, támaszugrások, függéshelyzetek, gerenda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– célgimnasztikai, rávezető, képességfejlesztő gyakorlatok,</li> <li>– repülő gurulóátfordulás nekifutással,</li> <li>– fejjállás különböző kiinduló helyzetekből,</li> <li>– kézenátfordulás oldalt,</li> <li>– <b>csúsztatás, vetődés,</b></li> <li>– <b>fellendülés kézállásba (kísérletek)</b></li> <li>– <b>mérlegállás, híd, spárga, tarkóbillenés, fejbillenés (kísérlet)</b></li> <li>– összefüggő talajgyakorlat,</li> <li>– <b>terpszátugrás ugrószekrényen (3-4 rész) hosszában, bakugrás,</b></li> <li>– guggolóátugrás ugrószekrényen (3-4 rész) széltében (segítséggel)</li> <li>– gerendán futólépés, érintőjárás, hármaslépés, karkörzések,</li> <li>– gyűrűn: <i>alaplendület, zsugorlefuggés, nyújtott lefuggés, lebegőfüggés, lefuggés, hátsó függés</i>, homorított leugrás hátra lendületből.</li> </ul>	<p>A szertorna veszélyességéből kifolyólag minden esetben körültekintően szervezzük meg az órai anyagot. Vegyük figyelembe, hogy a mai hallgatók fizikai és koordinációs képességeik nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb említett szempontok figyelembevételével tegyük változatossá és sokszínűvé. Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére. A talaj és ugrás valamint az egyensúlyozó gyakorlatokkal egyidőben fejlesszünk fizikai képességeket is. Mindezek figyelembevételével a biztonságot tartsuk mindig szem előtt. Abban az esetben, ha a hallgatók fizikális képességei nem teszik lehetővé a gyakorlatok végrehajtását, adjunk nekik megfigyelési, hibajavítási feladatot, vagyis fejlesszük a kognitív képességeket.</p>	<p>Tudja a támasz- és függőszerkezen tanult gyakorlatelemek jellegzetes kulcsmozzanatait:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– talajon az alapelemeket,</li> <li>– támaszugrásoknál az alapugrást, ellökést,</li> <li>– gyűrűn az alaplendületeket,</li> <li>– gerendán a hely- és helyzetváltoztatásokat.</li> </ul> <p>Tud bemutatni összekötő elemeket is tartalmazó 2-3 (3-4) elemből álló önálló talajgyakorlatot. Biztonsággal tud mászni (függeszkedni).</p>

### 3. LABDAJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p><b>KÉZILABDA</b> A kézilabdajáték célja lényegét tekintve megegyezik az 5–6. osztályban megfogalmazottakkal, de magasabb szinten realizálódik. A gyermek fejlődési sajátosságaiból fakadóan előtérbe kerülnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– az értelmi képességek,</li> <li>– a felelősség, csapatszellem,</li> <li>– az ésszerűségeen alapuló helyzetfelismerés képessége,</li> <li>– a sportszerűség betartása,</li> <li>– az önfegyelem sajátosságainak formálása.</li> </ul> <p><b>KOSÁRLABDA</b> Az 5–6. osztályban kitűzött célok itt is követendők magasabb szintű megfogalmazással. A kosárlabdázás továbbra is képezze és fejlessze a tanulóink:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>sokoldalú mozgásismeretét,</b></li> <li>– <b>koordinatív és kombinatív képességeit,</b></li> <li>– labdás ügyességét és kreatív gondolkodását,</li> <li>– csapatjátékból adódóan a társsal, a csapattal szembeni pozitív elvárások érvényre jutását.</li> </ul> <p><b>LABDARÚGÁS</b></p>	<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p><b>KÉZILABDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– egyéni védekezés,</li> <li>– a gólveszélyes terület védelme,</li> <li>– a kapura törő játékos sáncolása,</li> <li>– támadásból védekezésbe való gyors visszarendeződés,</li> <li>– résekre helyezkedés,</li> <li>– labda átvétele helyből indulva, mozgásból,</li> <li>– kapura lövés, gyors átadások, bejátszások,</li> <li>– esések, <b>bevetődések,</b></li> <li>– védekezés egy zavaró játékosal (5+1),</li> <li>– támadás felállt védelem (5+1) ellen.</li> </ul> <p><b>KOSÁRLABDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– átadás futás közben párokban,</li> <li>– labdavezetés irányváltoztatással,</li> <li>– fektetett dobás labdavezetéssel,</li> <li>– <b>összetett technikai feladatok: sarkazás-megindulás-labdavezetés, megállás-sarkazás:</b> előredobott labdával megállás, sarkazás, egy leütés után fektetett dobás,</li> </ul>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. Törekedjünk arra, hogy a tanulók az általunk megjelölt feladatot alapjaiban sokszor hajtásák végre, de a végrehajtásoknak nem kell hasonlítaniuk egymáshoz. Más szavakkal kifejezve csak a mozdulat főbb vonalainak a rögzítésére törekedjünk a finomításra ne adjunk instrukciót csak abban az esetben ha az a hallgató képzetlensége miatt elengedhetetlen. Törekedjünk arra, hogy a tanulók maguktól jöjjenek rá arra, hogy egyes feladatot miért nem tudnak sikeresen végrehajtani. Használjuk ki annak a lehetőségét, hogy a tanulók egymásnak javíthassák a hibáit és a vélt és valós hibaforrásokra saját maguk jöjjenek rá. A tanár irányadó szerepét csökkentjük a minimálisra a lehetőségek figyelembevétele mellett.</p>	<p><b>KÉZILABDA</b> készség szinten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– végzi a rövid és változó irányú adogatást élénk ritmusban,</li> <li>– képes a védők helyezkedésének megzavarására,</li> <li>– tud mozgásból végrehajtott kapura lövést végezni.</li> </ul> <p>Az egyén szereplésének mérése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– egyéni védekezés,</li> <li>– támadásból a védekezésbe való gyors visszarendeződés,</li> <li>– résekre helyezkedés,</li> <li>– gyors átadás, bejátszás,</li> <li>– esések, bevetődések,</li> <li>– kapura lövés, kapus játéka,</li> <li>– szabályismeret.</li> </ul> <p><b>KOSÁRLABDA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanulók támadásban állandó mozgással szakadnak el védőiktől a labdaátvétellel, a kosárra dobáshoz,</li> <li>– kellő időben adja át a labdát a legkedvezőbb helyzetben lévő társnak,</li> <li>– tud futás közben labdát kezelni, egy leütés után fektetett dobást végrehajtani, sarkazni,</li> <li>– tud egy lépés után megállni két ütemben, páros lábról felugrani a lehető legmagasabbra, az ugrás „holtpontján” taposni, labdával</li> </ul>

<p>Lényegi eltérés nincs, de az elvárások magasabb szinten kell, hogy realizálódjanak, mint az 5–6. osztályban.</p> <p>Célunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a technikai tudás fejlesztése a labda le- és átvételében, a csüddel történő rúgásban, a fejlődésben, alapszerelésben, labdavezetésben,</li> <li>– taktikai megoldásoknál összjáték a támadásokban, védőjátékosok mozgása, helyezkedése, szerelése,</li> <li>– kapusképzés,</li> <li>– szabályok ismerete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– büntetődobás,</li> <li>– egyéni védekezés lábmunka,</li> <li>– bejátszás befutó játékosnak,</li> <li>– <b>szerelés, emberfogásos védekezés a labdát birtokló játékos helyzetének megfelelően,</b></li> <li>– ötletjáték könnyített szabályokkal.</li> </ul> <p>LABDARÚGÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– álló és mozgó labda rúgása belső csüddel, álló és mozgó célba,</li> <li>– labdaátvétel talppal,</li> <li>– <b>levegőből érkező labda átvétele belsővel,</b></li> <li>– fejlődés állva, mozgás közben,</li> <li>– alapszerelés,</li> <li>– labdavezetés, elhúzó csel,</li> </ul> <p>RÖPLABDA: Támadás és védekezés alapvető megoldásai.</p>		<p>célba dobni.</p> <p>LABDARÚGÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– fejlődik technikai tudása a labda birtoklásában: átvételében, labdatovábbításban, labdavezetésben,</li> <li>– tudja az elmozduló társnak a labdát pontosan továbbítani.</li> </ul>
--	--	--	---

#### 4. ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Tudatosítsuk tanítványainkban: az önvédelmi sporttól túlzott elvárást ne tanúsítsanak (a sportág ismerete nem teszi őket legyőzhetetlenné).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A speciális előkészítő gyakorlatok megismertetése,</li> <li>– az esések, zuhanások, gurulások leghétköznapibb, leginkább alkalmazható fajtáinak megtanítása,</li> <li>– fogások, lefogások ismerete,</li> </ul>	<p>1. Speciális előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– alap kézgyakorlatok,</li> <li>– húzó-taszító kézgyakorlatok,</li> <li>– hajító-feszítő kézgyakorlatok,</li> <li>– lenyomó-emelő kézgyakorlatok,</li> <li>– forgató-csavaró kézgyakorlatok.</li> </ul> <p>2. Botgyakorlatok.</p> <p>3. Esések, zuhanások.</p> <p>4. Gurulások, csípődobás.</p> <p>5. Leszorítások.</p> <p>6. Szabadulás a fogságból,</p>	<p>Módszertani ajánlás: A dzsúdó nem önvédelmi gyakorlatokat tartalmaz.</p> <p>AIKIDO dzsúdóhoz kapcsolt önvédelmi mozgásanyag</p>	<p>Ismeri a helyes eséstechnikát:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a nagy izomcsoportokra érkezést,</li> <li>– a fej védelmét, <ul style="list-style-type: none"> <li>– a kéz, könyök, térd megóvásának lehetőségeit.</li> </ul> </li> </ul> <p>Képes gurulásoknál a háton átlós vonalú gördüléssel védeni a gerincoszlopát.</p> <p>Képes önismeretre ( az</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– a fej védelme,</li> <li>– a kéz leérkezést tompító hatásainak kiiktatása,</li> <li>– a helyes gördüléssel a gerincoszlop védelmének biztosítása,</li> <li>– a tömeges izmokon való átgördülés (esés) elsajátítása,</li> <li>– számtalan esésből eredő sérülés megelőzése a helyes eséstechnika elsajátítása révén.</li> </ul>	<p>lefogásból.  Küzdő játékok: „Ne lépj ki a körből”, „Vedd el a botot”, „Bottal körben”.  A birkózás egyszerűbb elemei (grundbirkózás).</p>		<p>elbizakodottság, a vigyázatlanság, a félelem legyőzésére.)</p>
--	--	--	---

## 5. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉG

<b>Képességfejlesztési célok  Fejlesztési feladatok</b>	<b>Tantárgyi tartalmak,  tevékenységi formák</b>	<b>Módszertani javaslatok</b>	<b>Továbbhaladás feltétele</b>
<p>Az iskolai környezet és az időjárást figyelembe véve a tanórákat lehetőleg a szabad téren valósítjuk meg. A változó hőmérséklethez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket. A szabadidős-sportágakat nagyobb arányban ismertessük meg tanulóinkkal, mert ha megszeretik valamelyiket, valószínű meghatározóvá válik a szabadidejük eltöltésében. Biztosítsunk széles kínálatot, hogy mindenki találjon számára megfelelő sportágot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– túrázási formák, gyalog-, kerékpártúra (duatlon) a helyi tantervben pontosan meghatározott időpontban, szép élményt adó helyszínen,</li> <li>– különböző helyváltoztató eszközök: BMX, görkocsolya, gördeszka, futball stb.</li> <li>– téli sportok: szánkózás, síelés, kocsolyázás, (jégkorong),</li> <li>– vízi sportok: evezés, kajak, kenu, (hétvégi program - tábor keretében, szünidőben),</li> <li>– asztalitenisz, tollaslabda</li> <li>– futással, dobással, ütéssel kombinált népi játékok (várméta, stb.)</li> </ul>	<p>Az időjárás változásainak megfelelően, (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, megfázás, fagyás elkerülése érdekében). A szabadban végzett mozgásokra készítjük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés). A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelelő a tanulók tudásának, felkészültségének.</p>	<p>Ismeri a szabadtéri testedzés (testnevelési óra) legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait.</p> <p>Képes szabadtéri sporttevékenységek végzésére.</p>

## 8. ÉVFOLYAM

### Évi óraszám: 111 - heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám
Atlétika jellegű feladatok	20
Torna jellegű feladatok	14
Testnevelési játékok	45
Szabadidős sporttevékenységek	16
Önvédelmi sportok, küzdősportok	16

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra

#### RENDGYAKORLATOK, GIMNASZTIKA, PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A rendgyakorlatoknál a célkitűzés az előző osztályokéhoz hasonlóan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nemcsak osztályközösségben, hanem nagyobb egységben felvonuláshoz az alakzatok mozgatása; szabadtéri tanévnnyitó, tanévvzáró ünnepek,</li> </ul> <p>Gimnasztikai gyakorlatoknál:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játékos szabadgyakorlati alapformájú,</li> <li>– határozott formájú szabadgyakorlat,</li> <li>– kéziszer, illetve szergyakorlatok végeztetése.</li> </ul>	<p>A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok köre, elsősorban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– testfordulatokat helyben,</li> <li>– menet megindítása, megállítása,</li> <li>– menetből átmenet futásba, futásból átmenet lépésbe.</li> </ul> <p>Tartásjavító a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző ellensúlyozó gyakorlatok.</p>	<p>A pedagógus számára a rendgyakorlatok büntetésként való felhasználása a pedagógiai tehetetlenség jele.</p> <p>A tanulók igényeljék a külső rendet, tudatosuljon ennek hasznossága és a rend szépsége.</p> <p>Értsék meg az alaki formaságok fontosságát, az együttes mozgásban rejlő harmóniát, rendet.</p>	<p>Ismeri az alaki formaságok elrendelő vezényszavait</p> <p>Tud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan összeállítani 8-6 ütemű gyakorlatot,</li> <li>– zenére bemutatni (saját összeállítású) 32 ütemű gyakorlatfűzést,</li> <li>– társuknak levezényelni 4-5 gyakorlatelemet tartalmazó szabad kéziszergyakorlatot.</li> </ul>

## 1. ATLÉTIKA, FUTÁS, SZÖKDELÉS, UGRÁSOK, DOBÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A munkabíróképeség növelése. Sokoldalúság az oktatásban: atlétikai feladatok változó feltételek közötti végrehajtásával, a többi sportágban jelentkező mozgáskészségek összekapcsolásával. Törekednünk kell annak megvalósítására, hogy az atlétikai oktatási anyag keretén belül fizikai és koordinációs képességek a korábbinál még inkább harmonikusan fejlődjenek. fokozzuk a tanulók érdeklődését az atlétikai mozgásformák iránt. Az oktatás során az egyénre szabott technikák kialakítása, csiszolása, javítása, gyakoroltatása kerül előtérbe.</p>	<p><b>Futások, ugrások, dobások</b> Eredményes végrehajtás feladathelyzetben. – Gyorsfutás 30-60-100 m-en. Iramfutás a táv fokozatos növelésével. Fokozó futás. Álló-, térdelőrajt a törésmentes indulásra, továbbá a célbafutás helyes végrehajtására törekvés. Futás nehezítésekkel (terep, akadály). – Váltófutások. Magasugrás. Távolugrás. Kislabdahajtás (10-15 lépés) nekifutással. Súlylökés helyből, becsúszással. Vetések tömött labdával mindkét oldalra (két kézzel). Játékok: versengések az atlétika egyes számaiban.</p>	<p>A tanulás kezdeti szakaszában a tanulókkal végrehajtandó feladatok variálását először a mozgásban résztvevő végtagok pozíciójának változtatásával kezdjük, mert ezt viszonylag alacsony képzettségi fokon is könnyen el lehet sajátítani. Ezt kövesse a végtagok sebességének vagy a mozgás tempójának a variálása. Ennek oka abban keresendő, hogy ez már egy bizonyos előképzettséget kíván meg a tanulók részéről, még olyan egyszerű mozgások esetén is mint a járások és futások. Az egyes mozgásban résztvevő végtagok teljes vagy részleges blokkolásával tovább nehezíthetjük a feladatokat. A legvégső stádiumban, vagyis a tanulás legmagasabb fokán próbálkozhatunk a mozgás és a mozgásban résztvevő végtagok téri, idői, sebességi komponenseinek együttes változtatásával. Ne feledjük, hogy ennek a blokknak a jelentősége és elsődleges célja nem abban keresendő, hogy a tanulók minél tökéletesebben hajtsanak végre egy jól begyakorolt atlétikus járást, futást, szökdelést vagy esetleg egy hajító mozdulatot.</p>	<p>Ismeri, hogyan kell fokozni az állóképességet, a különböző kitartó mozgást követelő feladatokkal.</p> <p>Tud gyorsfutás közben váltani.</p> <p>Képes futásra nehezítésekkel.</p> <p>Javul a teljesítmény a rövid-, közép-, hosszú távú futásokban.</p> <p>Képes az ugrásoknál, dobásoknál az ugró-, dobótechnika összhangjának megteremtésére.</p>



## 2. TORNA JELLEGŰ FELADATMEGOLDÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Alakítsuk ki (aktív közreműködésükkel) a tanulóknál:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a mozgások fizikai törvényszerűségeinek megértését, az értelmes mozgástanulás igényét,</li> <li>– az egyes elemkapcsolatok önálló módon történő feldolgozását,</li> <li>– a mozgásuk állandó tökéletesítésének fontosságát,</li> <li>– a segítségnyújtás magas szintű készségét.</li> </ul>	<p><b>Támaszhelyzetek, támaszugarások, függéshelyzetek, gerenda, sportgimnasztika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gurulóátfordulások előre, hátra, sorozatban is,</li> <li>– repülő gurulóátfordulás fekvő társan át,</li> <li>– fejjállás feladatokkal,</li> <li>– fellendülés kézállásba, tarkóbillenés, fejbillenés, kézenátfordulás oldalra,</li> <li>– összefüggő talajgyakorlatok, a tanult elemekből,</li> <li>– gerendán különböző testhelyzetek, járásmódok, állások,</li> <li>– gyűrűn alaplendületből fellendülés előre lefüggésbe; alacsony gyűrűn: támaszkísérletek: 4-5 elemből álló összefüggő gyakorlatok,</li> <li>– támaszugrás: „Kismacska”, Terpesz és guggolóátugrás keresztbe állított 3-4 részes szekrényen.</li> </ul> <p>Mászás, vándormászás kötelen, függeszkedési kísérletek.</p>	<p>. A szertorna veszélyességéből kifolyólag minden esetben körültekintően szervezzük meg az órai anyagot. Vegyük figyelembe, hogy a mai hallgatók fizikai és koordinációs képességeik nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb említett szempontok figyelembevétele mellett tegyük változatossá és sokszínűvé. Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére.</p> <p>A talaj és ugrás valamint az egyensúlyozó gyakorlatokkal egyidőben fejlesszünk fizikai képességeket is. Mindezek figyelembevétele mellett a biztonságot tartsuk mindig szem előtt. Abban az esetben, ha a tanulók fizikális képességei nem teszik lehetővé a gyakorlatok végrehajtását, adjunk nekik megfigyelési, hibajavítási feladatot, vagyis fejlesszük a kognitív képességeket.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– biztonságosan tud mászni (függeszkedni),</li> <li>– támaszban, függésben karhajlítást és nyújtást végezni,</li> <li>– egyensúlyozva járni talajon, szereken,</li> <li>– egyéni adottságokhoz viszonyított hajlékonyságot, lazaságot, rugalmasságot a szereken történő feladatvégzés közben biztonságot mutat,</li> <li>– tud az 5-8 osztályban tanult tornaelemeket bemutatni talajon, szereken,</li> <li>– képes 3-4 (5) elemből önállóan összeállított talaj-, (illetve szer-) gyakorlatokat bemutatására.</li> </ul>

### 3. TESTNEVELÉS ÉS SPORTJÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>KÉZILABDA A 7.osztály megfogalmazása szerint, továbbá célunk az, hogy: tanítványaink technikai, taktikai ismeretanyagból a védekező, támadójátékból a sportoláshoz legszükségesebb tudásanyagot alapszinten, az ügyesebbek magasabb szinten sajátítsák el.</p> <p>KOSÁRLABDA Az 5–7. osztály megfogalmazása szerint, továbbá: – <b>koordinált, egymáshoz igazodó feladat végrehajtás,</b> – önzetlenségben előbbre jutás, – az ellenfél és csapattárs, a játékban résztvevők tevékenységének tisztelete, a durvaságmentes játék, – a kombinatív lehetőségek felismerésével fejlesszük a tanulók kreatív, logikus gondolkodását, – a célszerűséget az eredmény elérésében.</p> <p>LABDARÚGÁS – a technikai ismeretekben a tudáskülönbség kiegyenlítése páros és egyéni labdás feladatok</p>	<p>KÉZILABDA <b>Védekezésben:</b> – <b>tudják tartani helyüket a zóna számukra kijelölt helyén, alkalmazzák a testtel való feltartást,</b> <b>Támadásban:</b> – <b>a folyamatos játék biztosítása:</b> gyors, változatos irányú adogatás, betörés, áttörés – <b>a megfelelő pillanat kiválasztása társas, egyéni akciók végrehajtására,</b></p> <p>KOSÁRLABDA Taktika: – emberfogásos védekezés során tudjon a védő a támadó és a kosár között maradni, – <b>a támadásban ismerje a védőtől való elszakadás egyéni módját</b> Technikai: Sajátítsa el készség szinten a: – <b>a fektetett dobást oldalról kapott labdával, tempódobást páros lábról felugrás után az ugrás „holtpontján”,</b> – büntetődobás egy- vagy kétkezes dobással,</p>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. Törekedjünk arra, hogy a tanulók az általunk megjelölt feladatot alapjaiban sokszor hajtják végre, de a végrehajtásoknak nem kell hasonlítaniuk egymáshoz. Más szavakkal kifejezve csak a mozdulat főbb vonalainak rögzítésére törekedjünk a finomításra ne adjunk instrukciót csak abban az esetben ha az a hallgató képzetlensége miatt elengedhetetlen. Törekedjünk arra, hogy a tanulók maguktól jöjjenek rá arra, hogy egyes feladatot miért nem tudnak sikeresen végrehajtani. Használjuk ki annak a lehetőségét, hogy a tanulók egymásnak javíthatják a hibáit és a vélt és valós hibaforrásokra saját maguk jöjjenek rá. A tanár irányadó szerepét csökkentjük a minimálisra a lehetőségek figyelembevétele mellett.</p>	<p>KÉZILABDA – átadások járás, futás közben, – különböző magasságból érkező labda elfogása, – átvett labdával beugrásos kapura lövés; <b>sánc fölött kapura lövés;</b> szabad- és büntetődobások, – a védőjátékos mozgása, a védők helyezkedése, – sáncolás, – a kapus mozgása, a védés kézzel, lábbal, – <b>védekezés két zavaró játékosal (4+2),</b> – <b>támadás felállt védelem ellen (4+2),</b> – gyors indítás; betörés és kapura lövés.</p> <p>KOSÁRLABDA – fektetett dobás oldalról kapott labdával, – kosárra dobások állóhelyből egy és két kézzel, – büntetődobások az egyéni adottságoknak megfelelő technikával, – labdavezetés irányváltoztatással, aktív védő mellett, – támadás 3:2 ellen, – gyors indulás, – támadás emberfogás ellen,</p>

<p>végzésével,  – a posztonkénti feladatok elsajátítása,  – a támadójáték csiszolása,  – az emberfogásos védekezés alkalmazása,  – a kapus technikai, taktikai tudásának bővítése,  – a játékrendszer ismerete.</p>	<p>– <b>labdavezetés irányváloztatással,</b>  Feladathelyzetben <b>tudja alkalmazni:</b>  – <b>a gyors indulást,</b>  – <b>az indulócselt,</b>  – <b>a gyors irányválozást.</b>  <b>LABDARÚGÁS</b>  Csiszolják a tanulók a technikájukat:  – <b>külső, belső és teljes csüddel történő rúgásnál, belsővel történő rúgásnál mozgás közben,</b>  – <b>az ügyetlenebb lábbal történő rúgásnál,</b>  – <b>fejelésnél, alapszerelésnél.</b>  Taktika:  – <b>támadásnál pontos összjáték,</b></p>		<p>– egyszerű elzárások,  – elszakadás a védőtől,  – ötletjáték (a 3-10 és a 30 mp-es szabályok nélkül).  <b>LABDARÚGÁS</b>  – pattanó és guruló labda rúgása teljes csüddel állóhelyben és mozgás közben, álló és <b>mozgó célra,</b>  – fejelés felugrással páros lábról előre és oldalt,  – szlalom labdavezetés belső és külső csüddel,  – rálépős csel,  – alapszerelés.</p>
---	---	--	---

#### 4. ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Tudatosítsuk tanítványainkban: az önvédelmi sportról túlzott elvárást ne támasszanak (a sportág ismerete nem teszi őket legyőzhetetlenné).  – A speciális előkészítő gyakorlatok megismertetése,  – az esések, zuhanások, gurulások leghétköznapibb, leginkább alkalmazható fajtáinak megtanítása,  – fogások, lefogások ismerete,  – a fej védelme,  – a kéz leérkezést tompító hatásainak kiiktatása,  – a helyes gördüléssel a gerincoszlop</p>	<p>1. Speciális előkészítő gyakorlatok:  – alap kézgyakorlatok,  – húzó-taszító kézgyakorlatok,  – hajító - felkészítő kézgyakorlatok,  – lenyomó - emelő kézgyakorlatok,  – forgató - csavaró kézgyakorlatok.  2. Botgyakorlatok.  3. Esések, zuhanások.  4. Gurulások, csípődobás, fejenátdobás.  5. Leszorítások.  6. Szabadulás a fogságból (fojtófogás háritással)  Küzdő játékok: „Ne lépj ki a körből”, „Vedd el a botot”, „Bottal a</p>	<p>A dzsúdó önvédelmi gyakorlatokat tartalmaz. AIKIDO dzsúdóhoz kapcsolt önvédelmi mozgásanyag.</p>	<p>Ismeri a helyes eséstechnikát:  – a nagy izomcsoportokra érkezést,  – a fej sohasem érintheti a talajt,  – óvja a kezét, könyököt, térdet.  Gurulásoknál a háton átlós vonalú gördüléssel védi gerincoszlopát.   Tudja, hogy az óvatosság, a bátor kiállás, a józan helyzetmegítélés a sport eredményességéhez tartozik.</p>

<p>védelmének biztosítása,          – a tömeges izmokon való átgördülés (esés elsajátítása),          – számtalan esésből eredő sérülés megelőzése a helyes eséstechnika elsajátítása révén.</p>	<p>körben”.</p>		
--	-----------------	--	--

## SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Az iskolai környezetet és az időjárást figyelembe véve a tanórákat lehetőleg a szabad téren valósítjuk meg. A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményét. A szabadidő-sportágakat nagyobb arányban ismertessük meg tanulóinkkal, mert ha megszeretik valamelyiket, valószínűleg meghatározóvá válik a szabadidejük eltöltésében. Biztosítsunk széles kínálatot, hogy mindenki találjon számára megfelelő sportágat. A foglalkozásokat a lazább keretek ellenére aprólékosan szervezzük, (tervezzük), gondosan határozzuk meg a játékszabályokat, ezzel is biztosítva a sérülések elkerülését.</p>	<p>Futással, dobással, ütéssel kombinált (népi játékok) nemzetek labdája, kötélhúzás.          – túrázási formák: gyalog-, kerékpártúra (duatlon) a helyi tantervben pontosan meghatározott időpontban, szép élményt adó helyszínen,          – különböző helyváltoztató eszközök: BMX, görkocsolya, gördeszka, futball, stb.          – téli sportok: szánkózás, síelés, kocsolyázás, (jégkorong),          – vízi sportok: evezés, kajak, kenu, (hétvégi program - tábor keretében, szünidőben),          – asztalitenisz, tollaslabda (tenisz a testnevelési órán a legalapvetőbb technikai elemek, elsősorban a sportág megismertetése lehetséges, főleg az órán kívüli keretben végezhető).</p>	<p>Az időjárás változásainak megfelelően, (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, megfázás, fagyás elkerülése érdekében).A szabadban végzett mozgásokra készítjük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés).A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelelő a tanulók tudásának, felkészültségének.</p>	<p>Évszaktól függetlenül ismeri a szabadtéri testedzés lehetőségeit.           Ismeri a szabadtéri testedzés (testnevelés óra) legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait.           Részt vesz rendszeresen szabadtéri sporttevékenységben          Képes egy szabadtéri sportágban jó teljesítmény nyújtására.</p>

## 6. ÚSZÁS

<b>Fejlesztési célok</b>	<b>Tananyag</b>	<b>Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok</b>	<b>A továbbhaladás feltételei</b>
A vízbiztonság javítása.	Az úszás távolságának növelése a választott úszásnemben.	Törekedjünk az érdekes és változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb). Gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását, fokozatosan ügyeljük a sérülések megelőzésére.	Tud adott távot választott úszásnemben leúszni.