

TRIATLON

Készítette: A Magyar Triatlon Szövetség megbízásából

**Török Alfréd testnevelő tanár, tanügyigazgatási szakértő
Szakály Zsolt testnevelő tanár, triatlon edző**

Szakmai konzulens: Kropkó Péter triatlonista

Főcél:

Egy egészséges összetett sportágon keresztül történő többoldalú személyiségfejlesztés 6-18 éves korig, annak természetes eszközrendszerével úgy, hogy mindenkor figyelembe veszi a gyermekek életkori sajátosságait, fizikai, mentális, speciális és egyéni szükségleteit.

Részcélok:

- Hasznos és egészséges életmód megalapozása.
- Mozgásszeretet kialakítása.
- Játék, élmény, kaland, szórakozás, biztosítása.
- Fizikai állóképesség fokozatos növelése.
- Teljesítőképeség határainak megismerése, elfogadása.
- Emberi kapcsolatok kiépítése.
- Segítőképeség, egymás iránti figyelem igényének kialakítása.
- A természettel való harmonikus kapcsolat megteremtése.
- A kitartó mozgás változatosságának igénye, fejlesztése.
- Összhang kialakítása testünkkel, mozgásunkkal.
- Lelki élet szabályozásának képessége, stressz elleni védekezés.

TRIATLON, testnevelés és sport 1-12 évfolyam

Cél
A KERETTANTERV-ben a testnevelés és sportolás fő funkciójáról írottak adják a célelemeket, amelyek kiegészülnek a tantárgyszakaszokban az adott életkori jellemzőkből fakadó, valamint az adott intézmény

adottságaiból és hagyományaiból fakadó, továbbá a helyi tanterv "ízét" meghatározó célelemekkel. A legfőbb terminális cél a motorikus cselekvési biztonság és a rendszeres fizikai aktivitás életmód elemmé válása (aktív egészség). Az iskolai testnevelés és sport 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 hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsülik társaik teljesítményét, motorikusan képzetek, mozgásuk kultúrált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciós értékeit.

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóknál az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre. Ehhez kapjanak megfelelő mennyiségű-és minőségű információt.
- A megfelelő mozgásanyag minden tanulóval történő rendszeres végzésével, valamint a gerinc- és ízülevédelmi szempontok alkalmazásával el kell érni, hogy a tanulók biomechanikailag helyes testtartása kialakuljon, automatizálódjon és fennmaradjon.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Az iskolafok és ezzel összefüggésben a biológiai-pszichológiai fejlődés-érés függvényében előbb a generikus mozgások, elemi rendgyakorlatok, a gimnasztika különböző formái, a testnevelési játékok, majd egyre inkább a sportági feladatmegoldások különböző szintjei kerülnek előtérbe. Egyidejűleg kerül sor a testnevelési játékokra.</p>	<p>A tantárgy követelményeivel szemben alapvető elvárás, hogy megfeleljenek a KERETTANTERV közös-, általános- és részletes követelményeinek, valamint a minimális teljesítmény előírásainak. Ehhez társul évfolyamonként a teljesítmény teszt.</p>	<p><i>A tanulók fizikai állapotának felmérésére vonatkozó módszerek</i></p> <p>A közoktatásról szóló törvény 41.§ kimondja, hogy „...az általános iskolában, középiskolában és szakiskolában évente két alkalommal”, ősszel és tavasszal gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának méréséről. Az általános fizikai teherbíró képesség mérése során feltérképezhetők az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. E hiányosságok feltárása a tanulók életmódjának ismeret kiindulási alapul szolgál mind az egyéni, mind a közösségfejlesztő, felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget biztosítva az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, szükséges szint elérésére, megtartására.</p> <p>A törvény által megszabott kötelezettség végrehajtásának megkönnyítésére az Oktatási Minisztérium által felkért bizottság a tanulók fizikai és motorikus képességének mérésére alkalmas tesztet állított össze. A próbarendszert nevelési eszköznek tekintjük, amelyek lehetővé teszik a tanulók fejlődése során az alapvető fizikai tulajdonságok mérését. A tesztek nem képezik a tantervek tartalmát, és hogy a mérés célja</p>

		megvalósuljon nem szabad azokat betanítani és gyakoroltatni.
--	--	--

TRIATLON, testnevelés és sport 1-4 évfolyam

Cél
A kisiskolások testnevelésének célja, hogy a testkultúra elemeiből nyert értékekkel ruházza fel a tanulókat, olyan testi műveltséggel (ismeretek, jártasságok, készségek, képességek), ami megalapozza későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat. Tegye őket alkalmassá arra, hogy a serdülő és ifjúkorban legyenek képesek sportági feladatmegoldások és mozgásrendszerek eredményes elsajátítására, motorikus képességeik hatékony fejlesztésére. Ennek érdekében hangsúlyos feladat a generikus készségek magas szintre fejlesztése és a koordinációs alapképességek megalapozása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Tartalom</p> <ul style="list-style-type: none"> A KERETTANTERV témaköreinek megfelelően: <ul style="list-style-type: none"> rendgyakorlatok, gimnasztika, úszás, járások és futások, kerékpározás, szökdelések, ugrások, dobások, támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok, labdás gyakorlatok, küzdőfeladatok és játékok, foglalkozások a szabadban, 	<p>A legfőbb követelmény az 1-4. évfolyamokon az aktív, örömteli részvétel a testnevelési foglalkozásokon. Az alsó tagozaton (1-4. évfolyam) nem elsődleges elvárás sportági mozgásanyagok elsajátítása. Természetesen vannak megtanulásra kijelölt anyagrészek is. Ezeknél az elsajátítás minőségi mutatói a feladatmegoldás teljesítésének vállalása, az eredményes megoldás többszöri ismétlése, a siker feletti öröm és a feladatmegoldással szolgált teljesítmény paraméterei (cm, sec, ismétlési szám, minősítő pontérték, találat, stb.) lehet elvárás.</p> <p>A követelmények legobjektívebb mutatói a teljesítménypróbákban produkált abszolút értékek. Ezek értékelése, pedagógiai megfontolásból is csak a saját magához viszonyított fejlődés mértékében történhet. Ezek elvárásait lásd az évfolyamonként közölt teljesítmény teszt-ben.</p>	<p>Előzmény</p> <p>A tanuló alkalmasságát a tantervi anyag teljesítése biztosítja az óvodai programban, illetve iskola előkészítő tanfolyamon való részvétel, majd a megelőző évfolyamok anyagának és követelményeinek legalább a KERETTANTERV minimális teljesítmény szintjén való teljesítése.</p> <p>Értékelés</p> <p>Lásd az 1-12. évfolyamról szóló rész megfelelő fejezetét.</p> <p>Feltételek</p> <p>Ugyancsak az egész tantervi folyamatban a feltételekről írtaknak megfelelően.</p>

TRIATLON, testnevelés és sport 1. osztály

Cél

A KERETTANTERV-ben a tantárgy számára megfogalmazott és ebben a tantervben az 1-4 évfolyam számára megfogalmazott célokból a 7-8 évesek számára értelemszerűen érvényes célelemek, különösen hangsúlyozva a generikus mozgáskészségekben mutatkozó elmaradások bepótlását és a koordinációs képességek összetevőinek fejlesztését.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	Lásd az 1-4. évfolyam követelményeit, valamint az abban hivatkozott, az 1. évfolyam számára érvényes alábbi teljesítmény elvárásokat ! Teljesítmény teszt 1. évfolyam lányok és fiúk Tartós futás: 4 percig. Folyamatos játékos mozgás: 6-8 percig. Célbadobás zsámolyra (5 kísérlet) 5 m-ről 2 találat.	Óraszám Iskolai: 185 óra/ 5 óra/ hét

RENDGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• (Kiegészítő anyag)<ul style="list-style-type: none">– Köralakítás kézfogással. Elhelyezkedés szétszórt alakzatban.• Játékok:<ul style="list-style-type: none">– Mozdulatlanság.– Baglyocska.	Elemi szervezési feladatok megoldásához szükséges alapvető alaki gyakorlatok és vezényszavak ismerete. (Oszlop-, sorbaállás, Jobbra át, balra át, Lépés indulj, Lépés állj, stb.) Legyen képes gyors alakzat felvételre és alakzat változtatásra. Értsék a vezényszavakat, tudják végrehajtani. Legyenek képesek összerendezett, fegyelmezett mozgásra, viselkedésre.	

GIMNASZTIKA

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A gimnasztika játékos és határozott formájú egyszerűbb, 2-4 ütemű szabad-, társas-, kéziszer gyakorlatai. Játékos zenére végzett gyakorlatok. Labda, ugrókötel gyakorlatok. Pad, bordásfal-és társas	Tudjon bemutatni 3-4 gimnasztikai gyakorlatot, amit társai utánzással végrehajtanak. Bemutatás után ütemre végezzék az elmondott gyakorlatokat. A gimnasztikai gyakorlatok segítségével a testrészek	

<p>gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése. A korosztály jellemzőinek megfelelő illesztéssel a testnevelési óra többi eleméhez. 1-2-4 ütemű, merevségtől mentes, utánzással végrehajtható előkészítő, szabad- és kéziszersz gyakorlatok.</p>	<p>fokozatos sokoldalú megterhelése, erősítése. Állóképesség fejlesztése. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását.</p>	
---	--	--

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Sorakozás, vonulás vízben. Szabadgyakorlatok (gimnasztika) vízben. Fogójátékok derékig érő vízben. Siklási kísérletek és versenyek hason és has alatt. Vízhez szoktató játékok. Siklások hason és háton. Kar- és lábtempó választott úszásnemben, ezek összehangolása, levegővétel. Játékok a vízben. 	<p>Érezze magát biztonságban nyakig érő vízben. Tudjon tájékozódni vízbevetett fej esetén. Az uszoda és a természetes vizek ismerete. Vízbiztonság. 8-10 m biztonságos leúszása segédeszközök nélkül.</p>	

JÁRÁSOK, FUTÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> (Kiegészítő anyag) <ul style="list-style-type: none"> Járások helyben. Járások rövid- és hosszú lépésekkel. Járás lábujjhegyen, sarkon és külső talpélen. Kötetlen futás meghatározott területen. Futás kis létszámú oszlopokban és vonalalakzatban. Futás irányváltotatással körben, hullámvonalban, 	<ul style="list-style-type: none"> Tudjon járni, futni meghatározott útvonalon, futását, lépéshosszát társhoz, vagy utasításhoz igazítani. Ütközés nélkül tudjon résztvenni kötetlen futásban. Legyen képes gyorsan megindulni nem rajtoláshoz megfelelő helyzetből. Fejlődjön futóállóképessége, ciklikus gyorsasági koordinációja. 	

<p>tárgykerüléssel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás tapssal irányított, változó ritmusban. - Gyorsfutás különböző kiindulási helyzetből indulva (10-30 m). <ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Gépkocsi. - Vonatozás. - Utolsó pár előre fuss ! - Egyszerű fogójátékok. - Féltek-e a medvétől ? - Cica és egerek. 		
---	--	--

KERÉKPÁROZÁS

Cél
A kerékpározás megszerettetése. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek kialakítása. Közlekedés a kerékpárral egyénileg és csoportban. A technikai alapok elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Járások <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes és görbe vonalakon, • Járás közben fordulatok, • Járások hátrafelé feladatokkal, • Árnyékjárások (egymás mögött, egymással szemben), • Járások szőnyegre helyezett zsámolyokon, padon), • Futások <ul style="list-style-type: none"> • Ua. mint a járásoknál. • Csúszások <ul style="list-style-type: none"> • Csúszdán, • Hason-háton, • Guggolásban. • Akadálypályák <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok elsajátítása <ul style="list-style-type: none"> • A kerékpár felépítése. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomtól elzárt területen. • Kerékpáros ügyességi feladatok (pl. egy kézzel kerékpározás, szlalomozás, kanyarodás mindkét irányba, kerékpározás vonalakon (stb.) • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Testnevelési- és népi játékok. • korcsolyázás 	<p>A tanuló biztonságosan fel-és le tudjon szállni a kerékpárról. Ismerje a kerékpár felépítését. A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni (pl. vonalon, egymástól 4 m-re elhelyezett bóják (10 db) között szlalomozva tudjon kerékpározni.).</p>	<p>Feltételek Megfelelő méretű és felszereltségű (lehetőleg sebességváltós) kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd- és kerékpáros fejtvédők.</p>

--	--	--

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • (Kiegészítő anyag) <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelések egy, váltott és páros lábon, helyben, tovahaladással előre, hátra, oldalra és meghatározott távolságig. – Szökdelések tárgyak felett. Kötéláthajtási kísérletek egy, váltott és páros lábon szökdelve, kettőzéssel is. – Ugráskísérletek helyből és nekifutásból. – Nyusziugrás. • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Vonatozás szökdelve. – Szökdelő váltó. 	<p>Fejlődjön ugróképesége, dinamikus egyensúlyozó képessége, javuljon kéz-láb koordinációja és ritmusképessége, térbeli tájékozódó képessége.</p>	

DOBÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • (Kiegészítő anyag) <ul style="list-style-type: none"> – Hajítási kísérletek újságpapír gombóccal és lufival. – Kislabdahajítás 2 m magas zsinór felett. – Dobások a végén megcsomózott szalaggal. • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Célbadobó versenyek vízszintes és függőleges célra, pl. karikára. – Döngető papírgombóccal, lufival. – Céllabda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön hajítókészsége és hajító ereje. • Érezze meg a szer gyorsításának módját. • Javuljon célzási és hajítási pontossága. 	

TÁMASZ-, FÜGGÉS-, és EGYENSÚLYGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Helyváltoztatás állapotmozgást utánozva 	<ul style="list-style-type: none"> • A kar és vállöv támasztóerejének 	

<p>(kutyafutás, pókjárás, sántaróka).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helyváltoztatás vízszintes és rézsútos padon kéz-lábtámaszban. • Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból zsugorülésbe, terpezállásból terpezülésbe. • Vándormászás függőállásból (mellső és hátsó) bordásfalon, létrán fel, le és oldalra. • Egyszerű feladatok bordásfalon. • Lajhármaszás gerendán. • Egyensúlyozó járás vízszintes és rézsútos padon előre, hátra és oldalra, meghatározott kartartással is. • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Gépkocsi "négy keréken". – Sor és váltóversenyek állatok helyváltoztató mozgását utánozva: – Háztalan mókus négykézláb. – Függőállás a ház. – Ki lóg tovább (Gyümölcsérés bordásfalon). – Mozdulatlanság. – Szoboralakítás. – Ki áll tovább egy lábon? 	<p>fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön dinamikus egyensúlyérzékelése és a saját testének térbeli • érzékelése. • Érezze magát biztonságban függés és függőállás helyzetében. • Fejlődjön a karhajlító- és vállöv izmainak relatív ereje, valamint térbeli tájékozódó képessége. • Szokja a magasság és mélység viszonylatokat. • Fejlődjön statikus egyensúlyozó képessége. 	
---	---	--

LABDÁS GYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Álló labda megfogása és felemelése, majd visszahelyezése a földre. • Labdagurítás zárt lábak körül, terpezben egy láb körül és nyolcas alakban. • Labdagörgetés egy-kétkézzel továbbhaladással. • Labdagurítás társhoz oda-vissza terpezülésben és -állásban. • Labdavezetés kézzel helyben (jobb és bal kézzel): 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanulmányozza és tapasztalja a labda "viselkedését". • Fejlődjön cselekvési időzítése, labdás ügyessége egyszerű feltételek között! Érzékelje a térbeli sebességviszonyokat! 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Szabadulás a lufitól. – Adogató versenyek kézből-kézbe adogatással. – Vigyázz a labdára ! – Labdacica gurítással. – Ki a legügyesebb a körben ? – Labdaüldözés. – Labdatáncoltatás lufival. – Döngető több labdával is.

<ul style="list-style-type: none"> - állásban, - guggolásban, - ülésben. • Feldobott labda elfogása: <ul style="list-style-type: none"> - egy pattanás után, - leérkezés előtt. 		
--	--	--

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Ne engedd hogy társad mélytartásból oldalsó középtartásba emelje a karját! • Ne hagyd társadnak, hogy karját oldalsó középtartásból mélytartásba vigye le! 	<p>Fejlődjön ellenállási ereje, reakció képessége. Legyen képes erőközléseinek a társ erejéhez történő igazítására.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Húzd el a fekvőtámaszban lévő társat! (Terpesz fekvőtámaszban egymással szemben, megfelelő kézzel kézfogásból indulva.) - Húzd át a padon! (A párok között tornapad van, ezen támasztják egyik lábukat. Mindkét kézzel fogják társuk kezét és megpróbálják őt arra kényszeríteni, hogy mindkét lábával fellépjen, majd átlépjen a padon.) - Ki a legény a csárdában? - Vörös pecsenye.

FOGLALKOZÁSOK A SZABADBAN

Tartalom

Lásd a KERETTANTERV előírásait, valamint szinte valamennyi testnevelési játékot.

TRIATLON, testnevelés és sport 2. évfolyam

Cél
<p>A KERETTANTERV-ben és ebben a tantervben az 1-4. évfolyam testnevelésére megfogalmazott célokból a 8 évesek számára megfogalmazott célok, köztük hangsúlyosan a koordinációs összetevők fejlesztése. A koordinációs összetevők közül is kiemelt feladat a gyorsasági koordináció, a mozgásérzékelési és saját test térben elfoglalt helyének érzékelését meghatározó képességek fejlesztése.</p>

RENDGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az 1. évfolyamon és: <ul style="list-style-type: none"> - Jelentésadás. - Járás ütemtartással tapssal és dobbantással. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ütemtartási képesség (ütemérzékelés, ütem átvétele) fejlesztése. • A megfelelő távolság érzékelése. • Elemi szervezési 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Mindenki a zászlójához. - Szobor alakítás.

<ul style="list-style-type: none"> – Nyitódás-zárkózás. – Sorakozás kétsoros vonalban. 	<p>feladatok megoldásához szükséges alapvető alaki gyakorlatok és vezényszavak ismerete. (Oszlop-, sorbaállítás, Jobbra át, balra át, Lépés indulj, Lépés állj, stb.)</p>	
--	---	--

GIMNASZTIKA

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 ütemű, utánzással végrehajtható és egyszerű formához kötött szabad és kéziszer gyakorlatok. • A legjellegzetesebb testhelyzetek, kartartások, alapformák elsajátítása. • Bemutatás után ütemre végezzék az elmondott gyakorlatokat. A gimnasztikai gyakorlatok segítségével a testrészek fokozatos sokoldalú terhelése, erősítése. • Állóképesség fejlesztése. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását. 	<p>Legyen képes utánzással és utasításra végrehajtani az egyszerű elő- készítő gyakorlatokat. A gimnasztika játékos és határozott formájú egyszerűbb, 2-4 ütemű szabad-, társas-és kéziszer gyakorlatai. Játékos zenére végzett gyakorlatok. Labda, ugrókötél gyakorlatok. Pad, bordásfal-és társas gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése. A korosztály jellemzőinek megfelelő illesztéssel a testnevelési óra többi eleméhez.</p>	

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1. évfolyamon ajánlott feladatok, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Sikláshoz kapcsolt lábtempó a választott úszásnemben. – Siklás és megfelelő kartempó. – Kar-lábmunka összekapcsolása. – Egyszerű átcsapós forduló megtanítása. 	<p>Legyen képes 25 méter megtételére a vízben, félelem érzés nélkül gyors úszásnemben. Hátúszás kar és lábtempó megismertetése. Mellúszás kar és lábtempó megismertetése. Három úszásnem technikájának javítása. A versenyeken való részvételhez szükséges minimális szintek meghatározása ill. a verseny előtt, alatt és utána szükséges teendők és viselkedési normák megismertetése a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Hajó vontatás. – Gyöngyhalász. – Halacska. – Váltó versenyek.

	diákokkal.	
--	------------	--

JÁRÁSOK és FUTÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az 1. évfolyamon, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Járás minden lépésnél lábujjhegyre emelkedéssel (hinta járás). – Járás hátrafelé ütem és lépéshossz szabályozással. – Járás oldalirányban keresztlépéssel. – Járás kifelé és befelé csámpázással. – Járás magas térdemeléssel helyben és tovahaladással. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön lábboltozat ereje, valamint ritmusérzéke! • Koordinált mozgás kialakítása. • A járás tudatos belső szabályozása. • A járás és a futás technikájának megkülönböztetése. • Az indulási gyorsaság, a felemelkedés, lépéshossz növelés fokozatosságának megéreztetése. • Lépés szabályozás, ritmusképesség fejlesztés. • Futótechnika iskolázása. • Állóképesség alapozás. • Gyorsító technika javítása, gyorsasági koordináció. • A játék jellegzetességéből adódó lehetőségek: <ul style="list-style-type: none"> – futógyorsaság, – tájékozódás, – indulási gyorsaság, – irányváltoztatás, – együttműködési készség stb. kiaknázása. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Tolvajlépés. – Járásból átmenet futásba, majd futásból járásba. – Rajtolás állórajtjal indulva (induló láb megkötése nélkül). – Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből. – Futás a lépéshossz jelekhez való igazításával (vonal, bot ugrókötél stb.). – Futás térdemeléssel, sarokemeléssel. – Tartós futás végtelenített akadálypályán. (3-5 perc futás.) – Fokozófutás egyre növekvő távolságú vonalak közé lépve. – Fokozófutás vonalon haladva. • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Futóversenyek (10-40 m). – Tűz-víz-repülő. – Jöjj velem! – Kézfogás a ház. – Őr bácsi. – Mágnes fogó. – Sorversenyek sorkerüléssel. – Váltóversenyek feladatokkal. – Mindenki a zászlójához! – Hányat ütött az óra? – Háztalan mókus. – Csalogató.

KERÉKPÁROZÁS

Cél
A kerékpározás megszerettetése. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek kialakítása. Közlekedés a kerékpárral egyénileg és csoportban. A technikai alapok elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
----------	-------------	------------

<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes és görbe vonalakon, • Járás közben fordulatok, • Járások hátrafelé feladatokkal, • Árnyékjárások (egymás mögött, egymással szemben), • Járások szőnyegre helyezett zsámolyokon, padon), • Futások • Ua. mint a járásoknál. • Csúszások <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikai alapok elsajátítása • A kerékpár felépítése. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomtól elzárt területen. • Kerékpáros ügyességi feladatok (pl. egy kézzel kerékpározás, szlalomozás, kanyarodás mindkét irányba, kerékpározás vonalakon (stb.) • Kerékpár tolása járás közben a kormányzár és a nyereg fogásával. • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Rollerezés kerékpárral az ügyesebbik oldalon. • Testnevelési- és népi játékok. 	<p>Az 1. évfolyamon előírt követelményeinek minőségileg magasabb szintű teljesítése. A tanuló legyen képes egy kézzel, és a nyeregből kiállva kerékpározni. Megfelelő íven, az ívbelső pedállal felső helyzetben legyen képes kanyarodni.</p>	<p>Értékelés A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek Megfelelő méretű és felszereltségű (lehetőleg sebességváltós) kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd- és kerékpáros fejtvédők.</p>
--	---	---

SZÖKDELÉSEK és UGRÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az 1. évfolyamon, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelések egy, váltott és páros lábon előre, hátra és oldalra: <ul style="list-style-type: none"> ▫ adott távolságon egyre kevesebb elugrással, ▫ vonalak (vagy bot, ugrókötel) között, ritmusváltoztatással (hosszú-rövid-hosszú, rövid-hosszú-rövid szökdelésekkel), ▫ cikk-cakk útvonalon, földre rajzolt körökbe lépve. – Kötélhajtás egy, váltott és páros lábon előre és hátra hajtva, 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön ugróereje, távolság- és ritmusérzéke. • Pontosodjon kéz-láb koordinációja. • Váljon képessé kívülről diktált ritmus átvételére. • Alakuljon térbeli tájékozódó képessége. • Legyen képes összehangolni a lendületszerzést és az elugrást. • Fejlődjön támasztóképessége és térérzékelése. • Helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása. • Ugrókötel gyakorlatok 30 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelő oszlopok tárgy ill. sor kerüléssel. – Kecskézés. – Jöjj velem! (Külső alakzatból.) – Ugróiskola.

<p>tovább-</p> <ul style="list-style-type: none"> - haladással előre, hátra, oldalra (betakart, behunyt szemmel is). - Kötéláthajtási kísérletek hármascsoportokban (ketten hajtják a kötelet egy szökdel). - Helyből ugrás egy és két lábról, egy és páros lábra: <ul style="list-style-type: none"> ▫ célbaugrás (talajra rajzolt körbe). - Neki futásból elugrás egy lábról, folyosóból, leérkezés páros lábra. - Nyusziugrás: <ul style="list-style-type: none"> ▫ célkarikába beugrással (távolság növeléssel is), ▫ felugrás zsámolyra leugrás szőnyegre. 	<p>mp-ig folyamatosan. Helyből távolugrás: fiú: 119 - 128 cm, lány: 114 - 118 cm.</p>	
---	---	--

DOBÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1. évfolyamnál felsoroltak, valamint: <ul style="list-style-type: none"> - Hajítási kísérletek távolba babzsákkal, kislabdával. - Célbadobási kísérletek függőleges célra (célkeret, függő karika). - Hajítási kísérletek távolba és célba térdelésből, ülésből. - Célbadobási kísérletek vízszintes célra (2 vonal közé, talajra helyezett karikába). - Célzás és hajítás mozgó célpontra (guruló labda, karika, futó társ). 	<ul style="list-style-type: none"> • Alakuljon ki hajtóképesége kezdeti szinten. • Fejlődjön dobóereje, mozgásérzékelő képessége és térérzékelése. • A tevékenység céljának megfelelően használja a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni. • Ismerje a használt szerek nevét. Célbadobás zsámolyra, karikába 6 m-ről. • Távolba dobás kislabdával. Fiú: 14-20 m. Lány: 13-14 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Dobj és szökdelj! (Lufival, papír csomóval.) - Ki dob a legmesszebbre? - Szabadulás a labdától (tanteremben lufival). - Ki a legügyesebb a körben? - Pontszerző egy labdával.

TÁMASZ-, FÜGGÉS ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
----------	-------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> • Helyváltoztatás állatok mozgását utánozva: <ul style="list-style-type: none"> – rákjárás, – kengurujárás, – békaugrás, – fókajárás. • Helyváltoztatás padon kéz-láb támaszban: <ul style="list-style-type: none"> – rákjárással, – medvejárással. • Helyváltoztatás rézsútos padon, kéz-láb támaszban felfelé és lefelé: <ul style="list-style-type: none"> – medvejárással, – pókjárással, – rákjárással. • Hosszúbukfenc (guruló átfordulás előre, messzebbre kinyúlva az indulásnál). • Gurulóátfordulás hátra enyhén lejtős pályán (ugródeszka, dupla pad szőnyeggel letakarva). • Guruló átfordulás hátra vízszintes talajon, szőnyegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön támaszkodó képessége és a saját test térbeli érzékelésének képessége. • Legyen képes támaszkodni nehezített feltételek között is. Fejlődjön tovább dinamikus egyensúlyozó és téri tájékozódó képessége. • Legyen képes rövid ideig függőhelyzetben megtartani testtömegét. Ér- zékelje térben elfoglalt helyzetét. • Fejlődjön dinamikus és statikus egyensúlyozó képessége, kineztezése. • Érezze helyzetét biztonságosnak labilis egyensúlyi helyzetben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Sor és váltóversenyek: <ul style="list-style-type: none"> ▫ medvejárással, ▫ pókjárással, ▫ rákjárással. – Kutya fogó. – Óriás százlábú. – Állózászló(haránt függőállásból bordásfalon a támaszkodó láb és a függő <ul style="list-style-type: none"> – kar nyújtása, az ellentétes végtagok egyidejű oldalra lendítésével). – Mászókulcsolás kötélén ülésben, majd csípő és térdnyújtás és hajlítás a kötélén függőállásban. – Mászási kísérletek kötélén és rúdon 1/3, 1/2 és teljes magasságig. – Feladatok át- és visszamászással bordásfalon és kötélén. – Rézsútos padon és bordásfalon feladatkombinációk: <ul style="list-style-type: none"> ▫ csúszás karhúzással fel- és lefelé, ▫ pad közepén körbefordulási kísérletek, ▫ bordásfalon körbefordulás függőállásban, ▫ körbefordulás függésben (bordásfalon). • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Baglyocska függésben. – Tűz, víz, repülő. – Egyensúlyozó járás felfordított pad merevítő gerendáján előre, oldalra és hátra, a
--	--	---

		<p>kartartás módosításával is.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyensúlyozó járás taljara fektetett húzóképtelen és tornaboton. - Leülés, lefekvés talajon, majd felállás kéz segítsége nélkül. - Egyensúlyozó járás pad merevítő gerendáján, közben: <ul style="list-style-type: none"> ▫ ereszkedés guggolótámaszba és vissza, ▫ félfordulat, ▫ teljes fordulat. - Forgás helyben a test hossz tengelye körül, majd alapállásban megállás. - Kísérletek az előző feladatok megoldására bekötött szemmel is. <ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Sor- és váltóversenyek egyensúlyozó feladatokkal (egyensúlyozó járás padon, babzsák egyensúlyozása fejen, "pincér" verseny, stb.) - Állítsd meg a botot, a karikát!
--	--	--

LABDÁS GYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1. évfolyam feladatai, valamint: <ul style="list-style-type: none"> - Labdagörgetés ülésben a test körül és a felemelt lábak alatt. - Saját gurított labda felvétele utánfutással. - Saját eldobott labda elfogása utánfutással: 	<ul style="list-style-type: none"> • Szerezzon gazdag tapasztalatokat a labda "viselkedéséről". • Fejlődjön labdás ügyessége. • Találjon összhangot saját mozgása és a mozgó labda között. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Szabadulás a labdától. - Adogató versenyek kis távolságra dobással.

<ul style="list-style-type: none"> ▫ egy pattanás után, ▫ földetérés előtt. – Labda feldobás és elkapása, a két feladat között további feladatokkal (tapsolás, leguggolás talajérintéssel, leülés, leülés-felállás, stb.) – Labdaiskola falhozdobással (egy ill. több taps, fordulat, leguggolás, stb.) – Labdavezetés jobb és bal kézzel: <ul style="list-style-type: none"> ▫ fekvésben, ▫ guggolás, ülés, fekvés változtatásával, ▫ továbbhaladással kötetlenül. – Labdavezetési kísérletek lábbal, kötetlenül, majd meghatározott pályán. – Ping-pong labda, tollaslabda levegőben tartása ütögetéssel. 		<ul style="list-style-type: none"> – Labdacica dobással. – Fállás. – Vadászok.
--	--	---

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyamon alkalmazott feladatok és játékok, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Leülések és felállások párokban: <ul style="list-style-type: none"> ▫ - egymással szemben állva, egymás kezét "tűzoltófogással" fogva, ▫ - egymásnak háttal állásból indulva, könyökfűzéssel. – Hasonfekvés oldalsó középtartás testhelyzetben lévő társ törzsének emelése a talajról, fölötte terpeszállásból, törzsét átölelő fogással. 	<ul style="list-style-type: none"> • A közös súlypont kialakítása mellett érezze meg az erőközlés összehangolását. • Találja meg a társ emelése szempontjából legkedvezőbb fogásokat. • Fejlődjön húzó- és tolóereje. 	<p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Húzd át, told át a határon, párokban: <ul style="list-style-type: none"> ▫ egymással szemben nyújtott kézfogással, ▫ egyirányba nézve kézfogással, ▫ egyirányba nézve a hátul lévő támasztja társa hátát, ▫ egymásnak háttal állva, hátsó rézsútos mélyfogással kezettfogva, ▫ egymásnak háttal hát a hátnak

		támaszkod va. – Ne vedd el a labdát!
--	--	---

FOGLALKOZÁSOK A SZABADBAN

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Mint az 1. évfolyamon, valamint téli foglalkozások az időjárás és a lehetőségek függvényében.	Szívesen vállalja a szabadtéri tevékenységet mostoha időjárási viszonyok mellett.	

RENDGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Kettős oszlop kialakítása. • Megindulás kétütemben. • Testfordulatok sarkon-talpon. • Vonulás lépéstartással. 	<ul style="list-style-type: none"> • Az egységes végrehajtás esztétikájának megélése. • Vezénylésre és utasításra történő végrehajtás különbözőségének érzékelése. • Az ideo-motoros készletés leküzdése. • a gyakorlatokra vonatkozó szakkifejezéseket megérteni, a gyakorlólhelyek, -szerek és eszközök nevét ismerni, az öltözői rendet, a higiénés szokásokat kialakítani. • az óraszervezés szempontjából szükséges foglalkozási formákat és alakzatokat felismerni, azokat együttesen, gyorsan és célszerűen végrehajtani; 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Vezető parancsára (tanító bácsi azt mondja).

GIMNASZTIKA

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1-4 ütemű kötetlen és kötött formájú szabad-, társas-, kézyszer- és szergyakorlatok, amelyek egymásutániségben legalább két alapformát tartalmaznak. • Önálló előkészítő gyakorlatok 3-4 gyakorlatból. • Határozott formájú szabad-, társas- és kézyszer gyakorlatok. Feladatok ritmusra, éneke, zenére. Játékos képességfejlesztés. Testnevelési és egyéb játékok. Húzódzkodási 	A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgásokat folyamatosan és pontosan a pedagógus utasításainak megfelelően (ütemtartással és zenére is) végrehajtani, a játékos képességfejlesztő gyakorlatokat, testnevelési játékokat és sportszerű test-test elleni küzdelem fogásait elsajátítani.	

<p>kísérletek. A biomechanikailag helyes testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése. A korosztály jellemzőinek megfelelő illesztéssel a testnevelési óra többi eleméhez.</p>		
---	--	--

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Forduló megismerése. • Játékos versenyek vízi játékokban ill. úszásban. • Alapállóképesség fejlesztése. • Víz alatti tartózkodás időtartamának növelése játékos feladatokkal. 	<p>Bukó forduló, hát- és gyorsúszásban (pálya- elválasztó kötéll segítségével, önállóan végezve fálnál). Váltó versenyek, egyéni házi versenyek. A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárási úszás, csúsztatott kartempó, deszka, poolbouy). Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság lemérése, ismétlése szakaszokban.</p>	<p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alagút bújás. - Búvár kund. - Dugattyú. - Delfinugrások.

JÁRÁSOK ÉS FUTÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző osztályokban, valamint: <ul style="list-style-type: none"> - Járás behunyt szemmel előre, hátra és oldalt keresztlépéssel. - Járás mély térdhajlításban. - Tengerészjárás (oldalirányban kitámasztásokkal). - Tartós futás a jelzett módon és pályán. Jelre feladatokkal (3-6 perc). - Futás akadályokon át, padra (zsámolyra) fel- és lelépéssel. - Guggoló rajttal rajtversenyek. - Futás szerek felett (pad, labda, szalag) átterpesztéssel. - Futás párokban, 5-6 fős vonal alakzatban, kijelölt tárhoz igazított iramban. - Futás betakart szemmel: <ul style="list-style-type: none"> ▫ 50 cm széles folyosóban, 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön kineztezése, térérzékelése, lábereje, egyensúlyozó képessége. • Javuljon futó-állóképessége egyidejű figyelmi igénybevétel mellett. • Futómozgására egyre inkább legyen jellemző a koordináltság. • Javuljon indulási gyorsasága. • Legyen képes társkövetésre iram és irányváltoztatások mellett. Fejlődjön időzítési és reagálási képessége. • Válgják számára természetessé, hogy futó terhelés közben változatos figyelmi feladatokat kell megoldania. Rendelkezzenek a tanulók általános futóképességgel (ami a későbbiekben az atlétikus mozgásokban és a sportjátékokban alapvetően szükségessé válik). • Tudjanak 8-9 percg kitartóan 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Vak-fogó járással, tapsolással, énekléssel. - Futóversenyek (10-40 m): <ul style="list-style-type: none"> ▫ hátrafelé futással, ▫ oldalirányba haladással. - Félperces fogó. - Vakfogó (erre csörög a dió). - "Skalp" vadászat. - Helycsere. - Balatoni halászok. - Űsd a harmadikat - üt a harmadik. - Páros fogó. <p>Fekete - fehér.</p>

<ul style="list-style-type: none"> □ egyenlő távolságra húzott vonalak közé lépve. – Átfutások két társ által hajtott kötél alatt, felett: <ul style="list-style-type: none"> □ a hajtással szemben futva, □ a hajtás irányába futva. 	<p>futni, vagy futómozgást tartalmazó tevékenységet (játékot) végezni, illetve a változó feltételeknek megfelelően futásukat szabályozni.</p>	
--	---	--

KERÉKPÁROZÁS

Cél
<p>A kerékpározás megszerettetése. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek fejlesztése. Közlekedés a kerékpárral egyénileg, csoportban és enyhe forgalomban. A technikai alapok továbbfejlesztése.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Járások futások • Egyenes és görbe vonalakon, • Járás közben fordulatok, • Járások hátrafelé feladatokkal, • Árnyékjárások (egymás mögött, egymással szemben), • Járások szőnyegre helyezett szármolyokon, padon), • Futások • Ua. mint a járásoknál. ▪ Csúszások ▪ Akadálypályák <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikai alapok elsajátítása • A kerékpár felépítése. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomtól elzárt területen. • Kerékpáros ügyességi feladatok (pl. egy kézzel kerékpározás, szlalomozás, kanyarodás mindkét irányba, kerékpározás vonalakon (stb.)) • Kerékpár tolása járás-és futás közben a kormányzár és a nyereg fogásával. • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Rollerezés kerékpárral az ügyesebbik/ügyetlenebbik oldalon. • Csengő foci (kerékpárral). • Iramváltások különböző jelekre. • Testnevelési- és népi játékok. • 5-10 km-es kerékpártúrák. • A kerékpár elhelyezése és kivétele a depóból. • A depózás játékos gyakorlása. 	<p>A tanuló megfelelő pedálállással biztonságosan fel-és le tudjon szállni a kerékpárról. Ismerje az alapvető közlekedési szabályokat. Ismerje a kerékpár felépítését. A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Képes legyen tanári segítséggel a sebességváltót használni.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Megfelelő méretű és felszereltségű (lehetőleg sebességváltós) kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd- és kerékpáros fejkvédők. Kerékpáros órák. Klipsszel felszerelt kerékpárok. 27 collos kerékpárok.</p>

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések egy, váltott és páros lábon előre, hátra és oldalra: <ul style="list-style-type: none"> – vonalak közé érkezve, egyenletes elosztásra törekedve (betakart szemmel is), – vonalak közé érkezve, egyenletesen változó (növekvő, csökkenő) távolságot követelve. • Szökdelések helyben és tovahaladással taps ritmusát követve. • Kötéláthajtás egy, váltott és páros lábon szökdeléssel, meghatározott időn át (15-20-25-30 mp-ig). • Kötéláthajtási kísérletek hármas csoportokban: <ul style="list-style-type: none"> ▫ be és kiszállási kísérletek mindkét irányban, ▫ helyben szökdelő társra rávezetni a hajtott kötelet. • Ugróiskola kötélhajtással. • Felugrások helyből: <ul style="list-style-type: none"> ▫ magasabb pont (bordásfal fok, felfüggesztett tárgy) érintéséhez, ▫ szerekre (pad, zsámoly, ugrószekrény). • Nekifutásból elugrás egy lábról felfüggesztett tárgy érintéséhez. • Felfutásból (emelkedő szerek, részútos pad) leugrás több rétegű szőnyegre. • Nyusziugrás adott távolságon, egyre kevesebb ugrással teljesítve. • "Gyertya"-ugrás. • "Gyertyaugrás" fordulattal a leugrásban. • Felugrás függésbe, érintő magasságnál kissé magasabb függőszerre. • Zsugorkanyarlati átugrás 1-2 részes szekrényen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön mozgás- és távolságérzékelése, ritmusképessége, kéz-láb koordinációja, ugróereje, az ugrás távolságának, irányának szabályozása. • Legyen képes szabályozni ugrásának ívét, terjedelmét. • Fejlődjön támaszkodó ereje, térbeli tájékozódó képessége, mozgáspontossági, téri, idői és dinamikai vonatkozásban egyaránt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Balatoni halászok szökdelésse l. – Félperces fogó szökdelésse l. – Kenguru (szökdelő) fogó egy, páros és váltott lábon szökdelésse l. – "Kakas" viadal. – Házatlan mókus szökdelésse l, nyusziugrás sal. – Helyből távolugró verseny. – Ki ér vissza hamarabb a helyére (szökdelésse l)?

DOBÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
----------	-------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> • Dobási kísérletek, mint az előző 2. évfolyamon, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Dobások távolba és célba különböző körméretű és tömegű labdával: <ul style="list-style-type: none"> ▫ zsámolyra, ▫ vízszintes célra, ▫ a céltárgy (zsámoly, karika) távolságának növelése. – Dobások két kézzel előre és hátra a fej fölött és a lábak között. – Dobási (vetési) kísérletek az oldal síkban szerzett lendülettel előre és hátra. – Ütések lufival és könnyű labdával előre és felfelé szabadon. 	<ul style="list-style-type: none"> • A szabályozás módosításának tudatosulása, a labda tömege és a céltárgy távolsága függvényében. • Dobóerő fejlesztés, az erőközlés dinamikai jellemzőinek érzékelése. • A szabályozás tanulmányozása más síkban eszközölt erő kifejtéssel. • Az ütő felület, az ütés ereje és a labda viselkedésének tanulmányozása. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Kiszorító hajtással csapatban (egy-két kézzel). – Egyszerű fogyasztó játék (mindenki mindenki ellen). – Tűzharc 1, 2, 3 labdával. – Három udvaros döngető. – Bombázás.
---	--	--

TÁMASZ-, FÜGGÉS ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 1-2. évfolyamon felsorolt gyakorlatok, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Mellső- és hátsó fekvőtámaszban "körző" (támlázással körbefordulás a támaszkodó lábak körül). – Talicskázás térdnél fogással. – Emelés hídba és fejhídba. – Mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás. – Gurulóátfordulás előre és hátra terpeszállásból terpeszállásba. – Sorozat gurulóátfordulás előre. – Előre és hátra gurulóátfordulás kombinálása felugrással, fél és egész fordulatokkal felugrás közben. – Mellső fekvőtámaszból átfordulás hátsó fekvőtámaszba és vissza. – Gerendán (magas padon) támlázás oldalra mellső oldaltámaszban. – Tarkóállás. – Zsugor fejjállás. – Sor és váltóversenyek talicskázással, fókajárással. – Kigyóvedlés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön karja és vállöve támasztó ereje. • Edződjön labirint rendszere, téri tájékozódó képessége. • Javuljon dinamikussá és statikus egyensúlyozó képessége. • Erősödjének a karhajlító- és a vállöv húzóizmái. • Válják a függőhelyzet biztonságos pozícióvá. • Tapasztalja az egyensúly vesztesét, nyeresét és tartást változó feltételek között. • Csökkenjen bizonytalanság érzése labilis egyensúlyi helyzetben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Kötélhúzás. – Ki lóg tovább hajlított függésben bordásfalnál? – Fel- majd lefutás rézsútos padon. – Járás padon előre és hátra, egyidejű labdaütéssel a pad mellett. – Tornabot, karika egyensúlyozása tenyéren és lábfejen. – Testhelyzet változtatások tenyéren egyensúlyozott labdával (ereszkedés guggolótámaszba, ülésbe, hason és hanyattfekvésbe). – Átkelés a "mocsáron" 2-3 téglával, tűzifa tuskóval. – Mérlegállási kísérletek talajon és pad merevítő gerendáján, haránt- és

<ul style="list-style-type: none"> – Akadályverseny pad, zsámoly, ugrószekrény kombinációjával. – Hanyattfekvésből két kötélén kapaszkodva húzózkodás egyenes törzssel hajlított függőtámaszba és vissza. – Függeszekedés bordásfalon felfelé és lefelé. – Vízszintes függeszkedés előre, hátra magas padon, korlátkarfán, porolón. – Gyűrűn, két kötélén: <ul style="list-style-type: none"> ▫ függőállásból egy láb lendítéssel emelés lebegőfüggésbe (bicska), ▫ "fészek" (hátsó fekvőfüggés), ▫ zsugor lefüggés, ▫ "gyertya" (lefűgés). – Páros helycsere kötélén, bordásfalon. – Rézsútós pad, bordásfal és kötél felhasználásával egyéni feladat kombinációk. – Alkalmas feladatok végrehajtása bekötött szemmel. 		<p>oldalállásban is.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Feladatok rollerrel, görkorcsolyával, gördeszkával. – "Labdatáncoltatás" tömött labdán állva. <ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Ne vedd el a lábad! – Ki lép le előbb? (páros küzdelem padon). – Kakasviadal.
--	--	---

LABDÁS GYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetés jobb-, balkézettel helyben és tovahaladással: <ul style="list-style-type: none"> ▫ a korábban tanult helyzeteket váltogatva, ▫ egy lábon szökdeléssel, ▫ a gyakorolt formák bekötött szemmel, ▫ szlalom vezetés. – Labdavezetés ugróiskolával. – Labdavezetés lábbal: <ul style="list-style-type: none"> ▫ körben haladással, ▫ meghatározott területen az ütközés elkerülésével, ▫ társkövetéssel, ▫ jelre rálépéssel megállás. – Labdavezetés jobb-, balkézettel padnál: <ul style="list-style-type: none"> ▫ a pad mellett haladva, padra ütogetéssel, 	<ul style="list-style-type: none"> • Kézzele labdavezetés készségének kialakítása. • Alapozódjon meg labdás ügyessége. • Tapasztalati úton fedezze fel a labdával történő erőközlés következményeit. • Alakuljon ki a lábbal labdavezetés készsége. • Fejlődjön ritmusképessége. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Fogyasztó körben. – Labdavezető sor- és váltóversenyek • – Váltóversenyek dobással, labdavezetéssel • – Lyukbanlabda (nemzetek labdája). – Kis labdazsonglór. – Fogyasztó két udvaron. – Zsámolylabda.

<ul style="list-style-type: none"> ▫ padon haladva a pad mellé ütögetéssel, ▫ a pad fölött átterpesztéssel haladva, padra ütögetéssel. – Rugási kísérletek falra, vagy felfordított pad lapjára. A visszapattanó labda megállítása, később folyamatos visszarúgással. – Ívelt átadások és elkapások kétkezes alsó elfogással és dobással. – Egykezes felső átadás. – Könnyű felfújt labda ütögetése kétkezes alkaros érintéssel: <ul style="list-style-type: none"> ▫ a földről felpattanó labda újra megütése, ▫ a lehulló labda közvetlen megütése. – Labda terelése, ütögetése tornabottal 		
---	--	--

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyam játéakai, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Önellenállásos kísérletek (az együttható és az ellenható izmok egyidejű bekapcsolása), karemelések és leengedések, "csiga" futás, hajítás és lökés imitációk. – Mögékerülési kísérletek párokban. – Kiemelési kísérletek szemből és hátulról történő ölelőfogással. 	<ul style="list-style-type: none"> • Válgék képessé az izmok feszülésének folyamatos fenntartására. • Szerezen tapasztalatokat a társ éberségének kijátszásában, megtévesztő mozgások alkalmazásában. • Válgék képessé közös súlyponttal az egyensúly fenntartására. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Kakasviadal: <ul style="list-style-type: none"> ▫ fellábon, hátul összefogott kézzel, ▫ guggolásban, mellső középtartásb an tartott tenyérrel. – Lábvívás (támadóállásban az elől lévő lábbal vívnak). – Botbirkózás (két tanuló fogja a botot mellső középtartásban, húzással, tolással, csavarással igyekeznek elvenni a másiktól). – Húzóverseny 3-4 fős csoportokban (a csapat tagjai derékfogással)

		húzzák az ellenfelet).
--	--	------------------------

FOGLALKOZÁSOK A SZABADBAN

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az időjárás adta lehetőségeknek megfelelően mennél több foglalkozás a szabadban valósuljon meg. Különös fontossága van a téli szabadtéri foglalkozásoknak. Itt: <ul style="list-style-type: none"> – hógolyózás, – hóember építés, – korcsolyázás, – szánkózás valósuljon meg. 	<ul style="list-style-type: none"> Legyen edzett a mostoha időjárási viszonyok elviselésére. Élvezze a jó levegőn megvalósuló játékokat. 	

TRIATLON, testnevelés és sport 4. évfolyam

Cél

A 2. évfolyamnál megfogalmazottak szerint, nagyobb hangsúlyt adva a koordinációs összetevők közül a ritmus-, a reakció-, az egyensúlyozó- és a téri tájékozódási képesség fejlesztésének.

RENDGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az előző osztályokban tanultak és: <ul style="list-style-type: none"> – Fejlődések kettős-, hármas-, négyes oszlopba, majd szakadozás. 	<p>Az eddig tanult rendgyakorlatok gyors, tudatos végrehajtásának elsajátítása. A gyakorlatokra vonatkozó szakkifejezéseket megérteni, a gyakorlóléhelyek, -szerek és eszközök nevét ismerni, az öltözői rendet, a higiénés szokásokat kialakítani. Az órászervezés szempontjából szükséges foglalkozási formákat és alakzatokat felismerni, azokat együttesen, gyorsan és célszerűen végrehajtani.</p>	

GIMNASZTIKA

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> 2-4-8 ütemű határozott formájú, 2-3 alapformát tartalmazó szabadgyakorlatok, valamint szabad gyakorlati alapformájú társas-, kéziszer- és szergyakorlatok zenére is. 5-7 elemből álló önálló 	<p>Legyen képes utánzással, utasításra és önállóan végrehajtani az előkészítő gyakorlatokat. A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások folyamatos és pontos, a pedagógus utasításainak megfelelő</p>	

bemelegítő gyakorlat.	(ütemtartással és zenére is) végrehajtása.	
-----------------------	--	--

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A gyors, hát, mell úszás mellett a pillangó úszásnem kar-lábtempója. Az úszásnemek technikájának javítása. Gyorsasági állóképesség fejlesztése. 	Pillangóúszás kar-láb tempójának összehangolása. A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárástól úszás, csúsztatott kartempó, deszka, poolbuoy). Mell, hát, gyors úszásban versengések különböző távokon.	<ul style="list-style-type: none"> Játékok: <ul style="list-style-type: none"> Víz alatti fogó. Vízbeugrás. Mozdulatlanság. Fejelő csata.

JÁRÁSOK ÉS FUTÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Mint az előző évfolyamoknál, valamint: <ul style="list-style-type: none"> Ütemtartással járás közben 2-4 ütemű kargyakorlatok. Járásból jelre különböző testhelyzetek felvétele (guggolótámasz, törökülés, hasonhanyattfekvés). Járási ütemtartással eltérő távolságú vonalak között. Járások, futások feladatokkal. Kitartó futások 10-12 percig. A járástól, futástól gyors indulások gyakorlását biztosító játékok, versengések. Térdelő és állórajtok. 	<ul style="list-style-type: none"> Fejlődjön kéz-láb koordinációja, reakció-, választásos reagálási-, mozgásszabályozó- és ritmusképessége. Váljon képessé tartós futó terhelésre egyidejűleg bekövetkező figyelmi terhelés mellett is. Alakuljon ki állórajt technikája. Fejlődjön gyorsasági koordinációja, gyorsasági ereje, téri tájékozódási érzéke. Legyen képes a különböző tempójú járástól és futástól végrehajtására. Legyen képes kitartó futásra 10-12 percig saját tempóban. 	<ul style="list-style-type: none"> Játékok: <ul style="list-style-type: none"> Gyalogló verseny rövid távon. Gyalogló váltó. Tartós futás a korábban jelzett módokon (4-6 perc). Futás közben fejlődések 2-es, 3-as, 4-es oszlopba és szakadozás. Állórajt szabályos végrehajtással. Fel- és lefutás lépcsőre, lejtőre, majd vissza. Futásból jelre gyors megállás, majd gyors megindulás. Futás cikk-cakkba jel

		érintéssel (kézzel v. lábbal). – Felfutás fokozatosan emelkedő szerekre (pad, zsámoly, 1- 2 részes szekrény).
--	--	---

KERÉKPÁROZÁS

Cél
Az alapvető közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek fejlesztése. Közlekedés a kerékpárral egyénileg, csoportban és forgalomban. A technikai alapok további fejlesztése. A klipsz használatának megtanítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Járások <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes és görbe vonalakon, • Járás közben fordulatok, • Járások hátrafelé feladatokkal, • Árnyékjárások (egymás mögött, egymással szemben), • Járások szőnyegre helyezett zsámolyokon, padon), • Futások <ul style="list-style-type: none"> • Ua. mint a járásoknál. • Csúszások • Akadálypályák <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok elsajátítása <ul style="list-style-type: none"> • A kerékpár felépítése. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomtól elzárt területen. • Kerékpáros ügyességi feladatok. • Kerékpár tolása járás-és futás közben a kormányzár és a nyereg fogásával. • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Rollerezés kerékpárral az ügyesebbik és ügyetlenebbik oldalon is. • Gyors fel-és leszállás. • Csengő foci (kerékpárral). • Iramváltások különböző jelekre. • Játék a pedálfordulattal. • Vészfékezés. • Testnevelési- és népi játékok. • 5-10 km-es kerékpártúrák. • A depózás gyakorlása sor-és 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Képes legyen önállóan a helyes sebességfokozat megválasztására. Klipsszel felszerelt kerékpárra fel-és leszállni.</p>	<p>Értékelés A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek Megfelelő méretű és felszereltségű (lehetőleg sebességváltós) kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd- és kerékpáros fejtvédők. Kerékpáros órák. Klipsszel felszerelt kerékpárok. 27 collos kerékpárok.</p>

váltóversenyeken. • 3-5 fős csoportokban lánctalpaszás.		
--	--	--

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Sorozatugrások egy és páros lábon, keresztben elhelyezett padokkal (rá- és átugrások). – Szökdelések kötél áthajtással a kötél rövidítésével, zsugor helyzethez közelítve. – Kötéláthajtás hármaskörzetekben. A kötél legmagasabb pontját tudatosan eltolni egymás oldalra. A szökdelőnek ehhez kell igazodni. – Kötéláthajtás négyes körzetekben (ketten hajtanak, ketten váltakozva vagy együtt szökdelnek): <ul style="list-style-type: none"> ▫ amikor a társ kiszáll, lép be a másik, ▫ egyszerre szállnak be és ki. – Kötéláthajtási kísérletek párokban közös kötéllal: <ul style="list-style-type: none"> ▫ ketten hajtják a kötelet, az egyik befordul, majd kiszáll, ▫ a beforduló társat követően a másik is befordul, ▫ egyszerre fordulnak be és ki, ▫ egyik hajtja a hosszabbra engedett kötelet és mellé áll be a társ, illetve száll ki. – Távol- magasugrás, mérce fölött távolba. – Helyből magasugrás. – Sorozatugrások (hármaskörzet, négyes, ötös) egy és páros lábon. – Oldalozó szökdelésből társához igazodva szinkron felugrás, a társ magasba lendített kezébe tapsolva. – Függésből leugrás: <ul style="list-style-type: none"> ▫ bordásfalról hátsó 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes hatékony fel- és elugrásokra. • Fejlődjön ugróereje, ugróügyessége, kéz-láb koordinációja, ritmus-, reakció- és dinamikus egyensúlyozó képessége. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – "Béka viadal" (guggolásban szökdeléssel kell a társat kibillenteni, tenyérbe ütéssel). – Ugróversenyek: <ul style="list-style-type: none"> ▫ nekifutással távolugrás, ▫ nekifutással magasugrás. – Helycsere szökdeléssel. – Fogd meg a farkát (szökdeléssel)! – Ugróiskola bekötött szemmel.

<p>függésből,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ függőszeről (gyűrű, 2 köté) kis lengésből a hátsó holtpontról visszalendülés pillanatában. – Magasugró kísérletek szemből és oldalról nekifutva. 		
---	--	--

DOBÁSOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyamok hajítási, dobási feladatai, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Hajítási kísérletek kidobóállásból befordulással. – Hajítási kísérletek mozgásból (nekilépés, nekifutás). – Lökési kísérletek tömöttlabdával: <ul style="list-style-type: none"> ▫ mellől két kézzel indítva, ▫ guggolásból indítva előre, felfelé és hátra, ▫ egy kézzel válltól. – Ütési kísérletek eszközzel: <ul style="list-style-type: none"> ▫ guruló labda terelése bottal, ▫ labda földre ütögetése bottal, ▫ labdatáncoltatás bottal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapasztalati úton fedezze fel a hajító és lökő mozdulat lényegét, a legcélszerűbb erőközlést. • Fejlődjön hajító és lököereje. • Érzékelje az eszköz használatának lehetőségét a labda ilyen terelésénél. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Ki lök messzebbre? – Kiszorító lökással. – Ki céloz a legügyesebben? – Futás váltó (társvadászó váltó). – Vadászlabda. – Három udvaros fogyasztó.

TÁMASZ-, FÜGGÉS ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamoknál, valamint: <ul style="list-style-type: none"> – Vadszamár. – Guggolótámaszból vetődés előre mellső fekvőtámaszba és vissza. – Állásból dőlés előre mellső fekvőtámaszba. – Guggolótámaszból a bordásfalnak háttal, járás a lábakkal kézállás felé és vissza. – Bakugrás társon át. – Támlázás előre-hátra, 2 párhuzamos magas padon. – Kézállási kísérletek bordásfalnál, társ segítségével. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fejlődjön karjának és válllövénének támaszkodó és lökő ereje. • Vájlék számára elfogadható pozíciónak a karokon támaszkodás. • Vállalja el a helyzetváltoztatásokat kéztámaszban. • Fejlődjön dinamikus és statikus egyensúlyozó- és téri tájékozódó képessége. • Tapasztalja a függés helyzetből történő helyzetváltoztatásokat és érzékelje saját helyzetét a térben megfelelően. • Vállalja el a súlypont 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Üldöző fogó bordásfalon függőjárásban. – Sorversenyek bordásfalnál függés feladatokkal. – Egyensúlyozó járás, forgás és állás kombinálásával összefüggő gyakorlat pad merevítő gerendáján. – Részútos

<ul style="list-style-type: none"> – Mellső támaszból (gerendán, magas padon, alacsony nyújtón, felemás korláton) átfordulás előre hajlított függőállásba. – Mellső fekvőtámaszból átguggolási és kéz alatt vetődési kísérletek nyújtott ülésbe. – Magas fekvőtámaszban medicin labdán, labda görgetés oldalra, előre és hátra. 	<p>áthelyezési és visszanyerési kísérleteket támaszban és függésben. Uralja testtömegét a függés-feladatok során.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Váljon képessé saját testtömegének egyensúlyban tartására egyszerűbb egyensúlyozó feladatok során, valamint tárgyak egyensúlyozására. 	<p>padon továbbhaladás forgólépésekké l.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Helycsere padon párokban, egymással szemben haladva: <ul style="list-style-type: none"> ▫ csere a társba kapaszkodva, ▫ csere kísérletek a társ érintése nélkül. – Labda egyensúlyozás: <ul style="list-style-type: none"> ▫ lábfejen, ▫ combon, ▫ homlokon. – Egyensúlyozási kísérletek ugrószekrény betét szélén állva, élén egyensúlyozva. – "Kötéltánc" (egyensúlyozási kísérletek kihúzott mászókötélen). <ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Kakasviadal guggolásban. Lábvívás. – Vadló szelídítés.
--	---	---

LABDÁS GYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> – Az előző évfolyamok feladatai, valamint: – Labdavezetés mindkét kézzel, társhoz igazodva (tükörkép). – Kétkezes mellső átadással adogatás, földre pattintással is. – Adogatás párokban továbbhaladással: <ul style="list-style-type: none"> ▫ járással, ▫ futással. – Labdapasszolás szemben 	<ul style="list-style-type: none"> • Javuljon tovább labdás ügyessége, fejlődjön reagálási és téri tájékozódó képessége. • Sajátítson el labdakezelési technikai elemeket. • Gól, kosár szerzési megoldások megismerése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> – Labdavezető sor- és váltóversenyek lábbal vezetve. – Labdavezető fogó (kézzel). – Társvadászó váltó. – Bombázás. – Két csapatos

<p>haladó és távolodó társnak.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Társ labdájához igazodás, elkapás ill. találat elkerülés szándékával. - Labdavezetés mindkét kézzel külső jelekhez (karjelek, kinyújtott ujjak leolvasása) igazodva. - Fejelési kísérletek egyénileg és társhoz. - Kapura dobási és rúgási kísérletek: <ul style="list-style-type: none"> ▫ kis kapura kapus nélkül, ▫ nagyobb kapura, kapussal. - Kosárra dobási kísérletek állóhelyből, kétkezes alsó dobással. - Kapus kirúgási kísérletek távolba. - A feldobott földreeső labda elfogása a pattanás pillanatában (toppolás kézzel). 		<p>fogyasztó.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tűzharc. - Zsinórlabda. - Pókfoci, kispályás foci. - Partizánlabda. - Vonalfootball.
--	--	--

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyamok feladatai, játécai, valamint: • Szabadulás csukló fogásból (elv: az ellenfél hüvelykujja felé húzni a fogott kezét). • Oldalsó leszorítás (hátonfekvésben lévő társ rögzítésére kísérlet, karja lefogásával, törzsének mellkassal történő leszorításával). • "Legyező" (szemben álló, kézfogó társsal nyújtott testtel dőlés hátra lassú karnyújtással, majd vissza). • Játékok: <ul style="list-style-type: none"> - Grundbirkózás (4 m átmérőjű körből kell kihúzni, kitolni, kiemelni a társat, vagy 3 mp-ig kiemelni). - Kötélhúzás. - Szkanderezés féltérdén (a másik feltámasztott térdén rögzítik a tanulók a küzdő kéz könyökét). - "Kéz" vívás (mellső fekvőtámaszban lévő, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sajátítson el támadás háritási megoldásokat agresszív alkalmazása esetén. • Fejlődjön fogó és szorítóereje. • Legyen képes közös súlypontot kialakítani a küzdőpartnerével. • Legyen számára természetes testedzési forma a test-test elleni küzdelem. 	

egymással szemben lévő párok igyekeznek a társ kézhátára ütni, közben saját kezüket védeni).		
--	--	--

FOGLALKOZÁSOK A SZABADBAN

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Lásd a 3. évfolyamnál írottakat!	Mint a 3. évfolyamnál.	

TRIATLON, testnevelés és sport 5-6. évfolyam

Cél

A testnevelés célja az 5.-6. évfolyamon, hogy megfelelően a KERETTANTERV-ben a testnevelés és sportolás fő funkciójáról írottaknak biztosítsa a 10-13 éves iskolai tanulók egészséges testi fejlődését, járuljon hozzá koordinációs képességeik továbbfejlesztéséhez, ezzel tegye alkalmassá a tanulókat motorikus készségek hatékony elsajátítására (sportági feladatmegoldások tanulására), alapozza meg és fejlessze kondicionális képességeiket, mozgás és sportolás iránti igényüket, mindezzel hatékonyan növelje motorikus cselekvési biztonságukat.

Cél

Az 5. évfolyam testnevelésének célja a KERETTANTERV terminális céljához igazítva, és az 5.-6. évfolyam számára megfogalmazottakkal összhangban, a 10-11 éves iskolai tanulók életkori sajátosságaihoz igazítottan segítse a tanulók testi-lelki fejlődését, a generikus (természetes) mozgáskészségekben mutatkozó elmaradások bepótlását, a koordinációs motorikus képességek továbbfejlődését és kondicionális képességeik megalapozását.

TRIATLON, testnevelés és sport 5. évfolyam

RENDGYAKORLATOK

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az alapvető munkafegyelem és egyszerű szervezés szempontjából legfontosabb rendgyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – sorakozás (alakzatok), – megindulás és megállás a honvédelmi előírásoknak megfelelően, – vonulás, – tiszteletadás állóhelyben, – jelentésadás. 	<ul style="list-style-type: none"> Zárt alakzatban a kijelölt hely gyors megtalálása és megtartása vonulás közben. Lépéstartás vonulás közben. Tudjon vezényszóra megindulni, megállni. Legyen képes a pedagógus felé fordulva fegyelmezetten állni. (További alternatív követelmények.) 	

GIMNASZTIKA

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> 2-ütemű szabad, kéziszerszer, társas, 	<ul style="list-style-type: none"> Legyen képes végrehajtani a 	

<p>és egyszerű szer (pad, zsámoly, bordásfal) gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Játékos és határozott szabadgyakorlati alapformájú szabad-, kéziszer- és szergyakorlatok. • A legfontosabb helyzetek és gimnasztikai alapformák. • 6-8 gyakorlatból álló szabadgyakorlati füzér otthoni tornázáshoz. 	<p>megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtásában jellemezze a tanulót pontosság. • Állítson össze 6-8 gyakorlatból álló otthoni torna anyagot. • (További alternatív követelmények.) 	
---	---	--

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> ▪ A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. ▪ Gyorsasági állóképesség fejlesztése ▪ Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. ▪ A választott úszásnemek és játékok a vízben. ▪ Játék labdával, úszással kombinálva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úzás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás). ▪ Rövid és középtávú résztávós és fartlek edzések (változó pihenő időekkel). ▪ Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság lemérése, ismétlése sorozatokban. ▪ Versengések 50-100-200 m-es távokon. 	

ATLÉTIKA

Cél
A generikus mozgások továbbfejlesztése, az atlétikai alapok megteremtése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Rajt guggoló és féltérdelő támaszból. • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – végtafutás, – tartósfutás, – futás feladatokkal, – futóiskola (sarok-terdemelés, keresztlépések). • Szökdelések és ugrások: <ul style="list-style-type: none"> – Helyből távol- és magasugrás. – Távolugrás és magasugrás nekifutásból. – Magas és távolugrás 	<ul style="list-style-type: none"> • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – Tudjon az indulás jelére gyorsan reagálni. – Legyen képes futósebességét a feladathoz igazítani. – Figyelje és korrigálja kar és lábmunkáját futás közben. – Törekedjen a rajtolást követően késleltetett felemelkedésre. – Legyen képes folyamatosan futni <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiúk: kb. 20 percig, ▫ lányok kb. 15 percig. 	

<p>rövidített nekifutásból.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorozatugrások egy és páros lábon. <ul style="list-style-type: none"> • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> - Hajítások, lökések, vetések célba és távolba helyből. - Kislabdahajítás járásból felvett kidobóállásból. - Kislabdahajítás könnyű nekifutást követően. - Hajítási kísérletek páros karral. - Tömöttlabda lökés két karral, melltől. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> - Kísérletei során tapasztalja a nekifutás, sebesség és teljesítmény összefüggését. - Érezze a rövidített nekifutás teljesítménycsökkentő hatását, így fedezze fel a roham jelentőségét. - Javuljon elugróképessége. • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> - Hajításban és lökésben jusson el legalább a durva koordinációs szintre. - Érezze meg az előfeszítettség teljesítmény javító hatását. - Tapasztalja a lábak emelő erejének segítő voltát. - Kislabdahajításban érjen el legalább <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiúk: 16-22 m-es, ▫ lányok: 14-20 m-es teljesítményt. • (További alternatív tananyag és követelmények.) 	
--	---	--

KERÉKPÁROZÁS

Cél
<p>Az alapvető közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek fejlesztése. Közlekedés a kerékpárral egyénileg, csoportban és forgalomban. A technikai alapok további fejlesztése. A klipsz használatának tökéletesítése. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. A különböző kerékpártípusok kezelésének megismerése. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztésének megalapozása. A versenyzés gyakorlása.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes és görbe vonalakon, • Futás közben fordulatok, • Hátrafelé feladatokkal, • Árnyékfutások, • Puha felületű, billegő tárgyakon. • Akadálypályák <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok elsajátítása <ul style="list-style-type: none"> • A kerékpár felépítése, hibafelismerés. • Kormányfogások. • Defektszerelés. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomban. • Kerékpáros ügyességi feladatok. 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Képes legyen önállóan a helyes sebességfokozat megválasztására, a klipsszel felszerelt kerékpárra fel- és leszállni, behúzott klipsszel közlekedni. Ismerje a KRESZ kerékpárosokra</p>	<p>Értékelés A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek Különböző típusú, megfelelő méretű és felszereltségű kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd- és kerékpáros fejtámlák. Kerékpáros órák. Klipsszel</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Kerékpár tolása járás-és futás közben a kormányzár és a nyereg fogásával. • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Rollerezés kerékpárral az ügyesebbik és ügyetlenebbik oldalon is. • Gyors fel-és leszállás. • Csengő foci (kerékpárral). • Iramváltások különböző jelekre. • Játék a pedálfordulattal. • Vészfékezés. • Testnevelési- és népi játékok. • 10-15 km-es kerékpártúrák. • A depozás gyakorlása sor-és váltóversenyeken. • 5-7 fős csoportokban lánctalpas. • Terepkerékpározás. • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Duatlon- triatlon versenyek. 	<p>vonatkozó részeit. Tudjon egy órát folyamatosan kerékpározni.</p>	<p>felszerelt kerékpárok.</p>
--	--	-------------------------------

TORNA

Cél
A generikus mozgások tökéletesítése, a koordinációs képességek és a kar és a vállöv erejének növelése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Támaszgyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Kúszással, átbújással kapcsolatos feladatok talajon, pad és társ alatt. – Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon, szereken (pad, zsámoly, kiegészítő tornakészlet). – Talicskázás. – Állás támaszhelyzetben (takón, fejen, segítséggel kézen). – Sorozatgurulások előre, hátra. – Hátsó guggolótámaszból (bordásfal, fal előtt) járás lábbal kézállás felé és vissza. – Támaszugrások (szekrényen, gerendán, kiegészítő tornakészleten). – Támaszhelyzetben át-, le- és felugrás (szekrény, gerenda). – Gyertya és huszárugrás kétrészes szekrényen. • Függésgyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Mászások fel és le. – Lendületek előre, hátra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Érezze támaszhelyzetét biztonságosnak, nem szokványos támaszhelyzetekben, egyszerű átfordulásokban (fordított testhelyzetben)! • Fejlődjön biztonságérzete a támasz folyamatos változtatása mellett is! • Fejlődjön dinakimus egyensúlyozó képessége! • Váljon képessé a lendület kéztámaszon át történő átalakítására! • Alakuljon ki elugrást követően az ugrás első íve! • A függéshelyzet fenntartása váljon számára biztonságos helyzetté! • Relatív ereje érje el azt a szintet, ami képessé teszi fellendülésre, fellendülésre futólagos kézállásba, egyszerű lendületi elemek végrehajtására! • (További alternatív tananyag és követelmények.) 	

<ul style="list-style-type: none"> – Függhelyzetek és gyakorlatok kötél és szereken. – Hintázás futással (alacsony gyűrűn). – Nyújtott és hajlítottkarú függésben térd és sarokemelések. – Hátsó fekvőfüggés (fészek). 		
--	--	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
A labdához való célszerű viszonyulás továbbfejlesztése, a labdás ügyesség fokozása és az elemi technikai készségek kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A négy alap sportjáték alapvető játékelemei: <ul style="list-style-type: none"> – labdavezetés kézzel, lábbal, – a labda célbajuttatása, – a labda ütögetése, terelése kézzel és eszközzel. • Asztalitenisz. • Tollaslabda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjon helyben és tovahaladással labdát vezetni. • Pontosodjon labdavezetése kézzel, lábbal. • Legyen képes labdát vezetni a védőjátékosok közelében is. • Legyen képes 2 sportjáték számára élményt jelentő játszására. • (További alternatív tananyag és követelmények.) 	

TERMÉSZETBEN ÜZHETŐ SPORTOK

Cél
A természet egészségfejlesztő tényezőinek érvényesítése igazában csak a szabadtéren szervezett foglalkozásokon valósulhat meg. Edződjének a tanulók a sokszor nem kellemes meteorológiai viszonyokhoz.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg szabadtéren valósuljanak meg. • Az előző évfolyamokon felsorol feladatok mellett képezzék a tananyag szerves részét a túrázási formák és a téli sportok, a különböző helyváltoztatási eszközök (kerékpár, görkorcsolya, gördeszka). • Számháború. • A tájékozódási futás elemi anyaga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Edződjön a mostoha időjáráshoz. • Végezzen fizikai terhelést jelentő közlekedő tevékenységet a szabadban. • Ismerje meg a célszerű helyezkedés, rejtőzés alapelveit. • Tudjon elemi szinten irányt és távolságot felbecsülni. • (További alternatív követelmények.) 	

- (További alternatív témák)

ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Cél

A balesetek megelőzésére, a sérülések mérséklésére történő felkészítése a tanulóknak.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A "judo" egyszerű gurulás és esésgyakorlatai: <ul style="list-style-type: none"> – guruló esés előre, – zuhanó esés előre, – guruló esés hátra, – zuhanó esés hátra. (További alternatív témák.)	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes a legegyszerűbb gurulások és esések ütődést, fájdalmat nem okozó végrehajtására. • (További alternatív követelmények.) 	

TRIATLON, testnevelés és sport 6. évfolyam

Cél

Összhangban a KERETTANTERV-bn megfogalmazott célokkal, a 11-12 éves tanulók testnevelésének célja a generikus mozgáskészségekben meglévő deficitek bepótlása, a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése, a tantervben felsorolt alapsportágakban egyre több alaptermikai elem teljesítményképes elsajátítása, valamint a tanulók bekapcsolása a rendszeres sportolásba.

RENDGYAKORLATOK

Cél

A szervezési feladatok időben gyors, gazdaságos megvalósítása, a foglalkoztatási formák egyszerű módosítása, a külső fegyelemmel is erősíteni a munkafegyelmet.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 5. évfolyamon felsoroltak, valamint a legfontosabb rendgyakorlatokból: <ul style="list-style-type: none"> – alakzatváltozások, – testfordulatok, – lépéshossz változtatás vonulás közben, – fejlődés és szakadozás járás és futás közben, – helyben járás, helyben futás, – nyitódás és zárkózás fél és egész távolságra és vissza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Megindulásnál, vonulásnál és megállásnál a megfelelő "lábrend" érzékelése. • Ne veszítse el a járás ütemét a lépéshossz változtatásánál. • Érzékelje a távolságot karemelés nélkül is. • Hajtsa végre a vezényszónak megfelelő alakzatváltoztatást. • (További anyag és követelmény.) 	

GIMNASZTIKA

Cél

A hatékony bemelegítés érdekében gazdagodjon tovább szaknyelvi ismerete és szabadgyakorlati alapforma repertoárja

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • 2-4-8 ütemű, 2-3 alapformát tartalmazó szabad-, kéziszer-, társas- és egyszerű szer (pad, zsámoly, bordásfal) gyakorlatok, egyidejűleg végzett 2 alapforma (pl. szökdelésben kargyakorlat, hajlításban fordítás, fordításban döntés) alkalmazásával is. • A legfontosabb helyzetek, tartások és alapformák alkalmazása. • Speciális tartásjavító gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. • A szabadgyakorlat végrehajtását jellemezze pontosság. • Ismerjen és alkalmazzon tartásjavító gyakorlatokat. • (További alternatív témák és követelmények.) 	

ÚSZÁS**Cél**

A vízbiztonság tovább erősítése, az úszás többféle módjának elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyors úszásra. • Gyorsasági állóképesség fejlesztése. • Állóképesség fejlesztése. • Versengések a négy úszásnemben és vegyes úszásban. • Szárazföldi lazító gyakorlatok. • Játék a vízben. 	<ul style="list-style-type: none"> • A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás). • Rövid és középtávú résztávok és fartlekes edzések (változó pihenőidőkkel). • Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 400 m) lemérése, hosszabb távok (300-600 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban. 	

ATLÉTIKA**Cél**

- A tanulók generikus mozgáskészlete egyre inkább váljon az atlétikában kialakított, egyre jobb teljesítményt biztosító egyéni technikává.
- Sokoldalúan fejlődjön futó, ugró és dobó képességük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – Vágta-, tartósfutás. – Futás feladatokkal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – Tudjon az indítás jelére gyorsan reagálni, gyorsan 	<p><i>Értékelés</i> Az atlétikai témák</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Álló és térdelőrajt. • Szökdelések és ugrások: <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések egy-, páros- és váltott lábon. - Ugrások távolba, magasba és sorozatba. - A tanult ugrások az ügyetlenebb lábról. - Felfüggesztett tárgy érintése helyből és nekifutás után. • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> - Hajítások, lökések, vetések célba és távolba a feladat jellegétől függően, helyből és 3-4 lépéses lendületből egy és két karral. - Kislabdahajítás nekifutást követő szökkenőlépésből. - Tömöttlabda dobás két karral hátra. 	<p>megindulni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sajátítsa el a térdelőrajt alaptechnikáját. - Tudja szabályozni futássebességét a feladat jellegéhez, távhoz igazítottan. - Tökéletesedjen vágtafutó technikája. - Legyen képes folyamatosan futni <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiúk kb. 20 percig, ▫ lányok kb. 15 percig. • Szökdelések, ugrások: <ul style="list-style-type: none"> - Tapasztalati úton fedezze fel a számára megfelelő nekifutás távolságot távol- és magasugrás esetében. - Készség szinten birtokolja az átlépő magasugrás, valamint a guggoló távolugrás technikáját. - Fejlődjön ugróereje és ugróügyessége. - Ugróerejét jellemezze a helyből távolugrásban <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiúknál kb 132-200 cm, ▫ lányoknál kb 130-190 cm. - Távol és magasugrásban teljesítménye javuljon 15 %/ot évente. • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> - Tapasztalati úton fedezze fel a hosszabb úton történő gyorsítás teljesítményfokozó hatását. - Tökéletesedjen kislabdahajító és helyből tömöttlabda lökő technikája. - Kislabdahajításban érjen el legalább <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiúk 18-24 m-es, ▫ lányok 16-22 m-es teljesítményt. - Kislabdahajító teljesítménye javuljon legalább 20 %-ot évente. 	<p>értékelése időszakos ellenőrzés során egy-egy téma zárásánál (összel, tavasszal) célszerű amikor is a végrehajtás minősége, alapján kapnak a tanulók érdemjegyet. A teljesítmény itt is csak pozitív irányban módosíthatja az értékelést. Fontos azonban megjegyezni, hogy a végrehajtás minősége a dolog természetéből adódóan önmagában is teljesítmény javító hatású.</p>
--	--	---

KERÉKPÁROZÁS

Cél
<p>Az alapvető közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. A balesetmentes kerékpározáshoz szükséges alapképességek fejlesztése. A technikai alapok további fejlesztése. A klipsz használatának tökéletesítése, a kerékpáros cipő használatának megtanítása. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése</p>

és megelőzése. A különböző kerékpártípusok kezelésének elsajátítása. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztésének megalapozása. A versenyzés gyakorlása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások koordinatív feladatokkal • Akadálypályák <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok elsajátítása <ul style="list-style-type: none"> • A kerékpár felépítése, hibafelismerés. • Kormányfogások. • Defektszerelés. • Fel- és leszállások. • Manőverezés forgalomban. • Kerékpáros ügyességi feladatok. • Kerékpár tolása járás-és futás közben a kormányzár és a nyereg fogásával. • Emelkedőn, lejtőn történő kerékpározás. • Rollerezés kerékpárral az ügyesebbik és ügyetlenebbik oldalon is. • Gyors fel-és leszállás. • Csengő foci (kerékpárral). • Iramváltások különböző jelekre. • Játék a pedálfordulattal. • Eglyábas hajtások, • Vészfékezés. • Testnevelési- és népi játékok. • 10-15 km-es kerékpártúrák. • A depózás gyakorlása sor-és váltóversenyeken. • 5-7 fős csoportokban láncalpezés. • Terepkerékpározás. 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Képes legyen önállóan a helyes sebességfokozat megválasztására. Tudjon klipsszel felszerelt kerékpárra fel-és leszállni, behúzott klipsszel és kerékpáros cipővel közlekedni. KRESZ kerékpárosokra vonatkozó alapismeretek elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása. Egy óra folyamatos kerékpározás egyénileg és bolyban.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Különböző típusú, megfelelő méretű és felszereltségű kerékpárok (24-26 collos). Könyök, térd-és kerékpáros fejevédők. Kerékpáros órák. Klipsszel felszerelt kerékpárok. Kerékpáros cipők, szabadgörgők.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Kerékpározás rossz időjárási körülmények között. • Szabadgörgő használata • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Duatlon-triatlon versenyek. • Alapvető taktikai elemek gyakorlása • Iramváltások gyakorlása 		
--	--	--

TORNA

Cél
A serdülés következtében bekövetkező jelentős testméreti változások igényelte relatív erőtulajdonság deficit bepótlása, a függés és támasz- helyzetek gerincoszlop korrigáló hatásának érvényesítése, a cselekvési biztonság növelése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Támaszhelyzetek és gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Az 5. évfolyamon felsoroltak, valamint egyensúlyozó támaszok (tarkón, fejen, segítséggel kézen). – Támlázások gerendán oldalirányban. – Támlázás két emelt, párhuzamos padon előre és hátra. – Mellső és hátsó fekvőtámaszban fordulatok , támlázás közben és tolődások. – Kézénátfordulás oldal irányban. – Repülő gurulóátfordulás. • Támaszugrások: <ul style="list-style-type: none"> – Támaszhelyzeten át-, le- és felugrás (szekrény, gerenda, KTK). – Háromrészes szekrényen csípőben hajlított kanyarlati átugrás és "kismacska" ugrás. • Függéshelyzetek és gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Mászások fel és le. – Lendületek előre, hátra. – Haladások oldalirányban, forgással is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Érezze a támasz és függéshelyzetét biztonságosnak nem szokványos helyzetben és helyzetváltoztatás során. • Relatív ereje érje el azt a szintet, ami képessé teszi a felsorolt feladatok elvégzésére. • Legyen képes megtartani magát támasz és függésváltás közben. • Törekedjen a támaszugrásoknál második ív kialakítására. • Sajátítson el akrobatikus talajtona elemet. • Tudjon bemutatni 3-4 elemből álló talajtona és 3 elemből álló függőszer gyakorlatot. • A gyakorlat végrehajtását jellemezze tornászos tartás. • A lányok tornájában szerepelje aerobi, RSG és tánc. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Folyamatos ellenőrzés során az időarányos elsajátítás météke, időszakos ellenőrzés során az elsajátítás minősége adja az érdemjegy alapját. Itt a végrehajtás dinamikája domináljon, szemben a tornászos tartással.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Fellendülések lebegő helyzetbe. – Vándormászás félmagasságból lefelé és vízszintesen. – Függeszkedés bordásfalon vízszintes irányba. – Lefüggés gyűrűn (2 kötélén). 		
--	--	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
Mint az 5. évfolyamnál írottak, valamint a tanulók játékelem készletének bővítése, ami egyben a játékokban való eredményes részvétel lehetőségét is jelenti számukra.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az 5. évfolyamnál felsorolt játékelemek. • Legalább két sportjátékban a labda továbbításának, lekezelésének, pont-, gólszerzésének több módja. • A legegyszerűbb támadási megoldások. • Elemi védekezési megoldások. • Szabad játék csökkentett létszámú csapatokkal. • Testnevelési játékok labdával (a sportjátékokban előkészítő, fejlesztő értéket képező játékok elsősorban.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Javuljon labdakezelése kézzel, lábbal. • Váljon szándékává a jobb helyzetben lévő társ megjátékozása. • Rendelkezzen egy sportág alapvető technikai készletével. • Sajátítsa el további sportjátékok legfőbb technikai elemeit. • Tudjon alkalmazni megtévesztő eljárásokat (csleket). • Pontosodjon, gól-, kosár- és pontszerző technikájára. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Időszakos ellenőrzés során az elsajátított játékelem megfelelése legyen az érdemjegy alapja. Folyamatos ellenőrzés során a játékokban való részvételt, igyekezetet értékeljük.</p>

TERMÉSZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Cél
A természet egészségfejlesztő tényezőinek jobb érvényesítése a tanulók szervezetére, a meteorológiai viszonyokhoz való jobb alkalmazkodás elősegítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Elsődlegesen nem önálló anyaggal, hanem a már felsorolt sportágak témáinak a szabadban történő feldolgozásával érvényesítsük a kívánt hatást. • Túrázási formák és tájékozódási futás (ahol lehetőség van rá). • Téli sporttevékenységek. • Különböző helyváltoztató eszközök alkalmazása (BMX, Mountain-Bike, görkorcsolya, 	<ul style="list-style-type: none"> • Edződjön a mostoha időjáráshoz. • A szabadban végzett munka, játék, futás váljon számára tudatos, örömtelű tevékenységgé. • Keresse az alkalmat játékokra, túrázásra, korcsolyázásra a szabadban. 	

gördeszka).		
-------------	--	--

ÖNVEDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK

Cél
A gurulások és esések elsajátításával a mindennapi életben adódó balesetek elkerülésére való felkészítés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Csúsztatott esés oldalra. • Judo gurulóátfordulások előre, hátra. • Szabadulás kézfogásból. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjon biztonságosan gurulni, esni. • Legyen képes szabadulni kézfogásból. • (További alternatív témák és követelmények.) 	

TRIATLON, testnevelés és sport 7-8. évfolyam

Cél

Alapulvéve a KERETTANTERV célmegfogalmazását, ismerve a serdülőkorúak pszichológiai és élettani fejlődésének sajátosságait és a nemek fejlődésbeli eltéréseit célunk, hogy a triatlon a testnevelés és a sport járuljon hozzá a tanulók egészséges felődéséhez, éréséhez, segítse a módosult testméretekből és testarányokból bekövetkező mozgásrendezetlenség megszűnését, a motorikus képességek és készségek átstrukturálódását. Képzési anyagával járuljon hozzá a koordinációs képességek továbbfejlesztéséhez és biztosítsa az erő és az állóképesség jelentős fejlődését. Az alapvetőnek elfogadott sportágak megalapozása mellett egy sportágban ruházza fel a tanulókat olyan technikai felkészültséggel, amely alkalmassá teszi őket iskolai és nemzetközi szintű versenyzésre. Fejlessze tovább motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket, sajátítsák el a triatlon és az alapsportágak legfőbb szabályait.

TRIATLON, testnevelés és sport 7. évfolyam

Cél

A 7-8. évfolyam testnevelésének céljáról előzőleg leírtakon belül, a 7. évfolyam testnevelésének célja, hogy megelőzze az erőteljes növekedésből adódható deformitásokat a tanulóknál, a testarányváltozások ellenére is átmentse a már elsajátított mozgáskészletet, "ruházza fel" őket új sportági alapttechnikákkal és fejlessze motorikus képességeiket.

RENDGYAKORLATOK

Cél
Az alapvető munkafegyelem megteremtése, fenntartása és a foglalkozási formák változtatásához szükséges átszervezések gyors lebonyolítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre. • Ellenvonulások (szakadozások, fejlődések, keresztezett és fésűs ellenvonulás, stb.) járásban. 	<ul style="list-style-type: none"> • Az alakosság célszerűségét fogadja el a tanuló. • Előzze meg a megfelelő odafigyeléssel az ellentétes késztetésből adódható 	

<ul style="list-style-type: none"> (További gyakorlatok.) 	alternatív	tévesztést.	<ul style="list-style-type: none"> (További követelmények.) 	alternatív
--	------------	-------------	--	------------

GIMNASZTIKA

Cél
A megfelelő bemelegítés mozgáskészletének és elemi ismereteinek bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas-, kéziszer-, egyszerű szergyakorlatok, amelyek tartalmazznak egyidejűen végrehajtott két alapformát is (hajlításban - döntésben fordítás, fordításban hajlítás, döntés, stb.). Kötélmászás, vízszintes vándormászás. 	<ul style="list-style-type: none"> A tanulók gimnasztikai végrehajtását jellemezze céltudatosság, egyre pontosabb végrehajtás és megfelelő tartás. Végezzen otthoni tornát. Jellemezze biztonság a kötélmászásban. (További feladatok és követelmények.) 	Észrevehetően esztétikus és pontos végrehajtás jutalmazása jeles érdemjeggyel.

ÚSZÁS

Cél
Lásd a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A választott úszásnemek gyakorlása. A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. Gyorsasági állóképesség fejlesztése. Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. A választott úszásnemek és játékok a vízben. Játék labdával, úszással kombinálva. 	<ul style="list-style-type: none"> A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre. A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás). Rövid és középtávú résztávós és fartlekes edzések (változó pihenőidőkkel). Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 800m) lemérése, hosszabb távok (300- 	

	600 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban.	
--	---	--

ATLÉTIKA

Cél
Az atlétikában kidolgozott alaptéchnikák elsajátítása és alkalmazásukon keresztül az "atlétikus" képességek továbbfejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – Rajtolás álló és térdelő rajttal. – Futás feladatokkal, akadályokkal és futóiskolák. – Vágtafutás, közepesiramú- és tartósfutás. – Váltófutás. • Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelések és ugrások sorozatban. – Távol és magasugrás az atlétikában leírt fejlettebb alaptéchnikával (távolugrás guggoló és/vagy lépő technikával, magasugrás átlépő és guruló technikával). – Helyből ugrások. • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> – Hajítások, lökések, vetések egy és két kézzel. – Kislabdahajítás távolba és célba. – Helyből súlylökés tömöttlabdával. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alakuljon ki rajt- és futókészsége a feladat jellegének megfelelően. • Legyen képes folyamatosan futni <ul style="list-style-type: none"> – fiú kb. 20-25 percig, – lány kb. 15-20 percig. • Rajtolási technikája alkalmazkodjon a lefutandó távnak megfelelően. • Mind az ugrás, mind a dobás technikája jusson el a durva koordinációs szintre/ jusson el a készség szintre. • Helyből távolugrásban érjen el <ul style="list-style-type: none"> – fiú kb. 170 - 200 cm, – lány kb. 150 - 180 cm -es teljesítményt. • Tömöttlabda dobásban érjen el <ul style="list-style-type: none"> – fiú 6 - 7 m, – lány 5,5 - 6,5 m körüli teljesítményt. • Kislabdahajításban érjen el legalább <ul style="list-style-type: none"> – fiú 26 m-es. – lány 20 m-es teljesítményt. • Súlylökésben érjen el <ul style="list-style-type: none"> • fiú (4 kg) kb. 5 m-es, • lány (4 kg) kb. 4 -es teljesítményt. • (További alternatív tananyag és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Lásd az 5-6. évfolyamnál írottakat.</p>

KERÉKPÁR

Cél
A közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. Közlekedés a kerékpárral egyénileg, csoportban és forgalomban. A technikai alapok további fejlesztése. A kerékpáros cipő használatának tökéletesítése. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztésének megalapozása. Versenyzés gyakorlása. A pulzusz mérés jelentőségének megértése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> Futások és kerékpáros-akadálypályák koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> Technikai alapok elsajátítása <ul style="list-style-type: none"> Hibafelismerés, és egyszerűbb hibák kijavítása, alapvető beállítások elvégzése. A kerékpár tisztítása. Manőverezés forgalomban. Kerékpáros ügyességi feladatok. Gyors fel-és leszállás. Iramváltások különböző jelekre. Játék a pedálfordulattal. Egylábas hajtások. Vészfékezés. Testnevelési- és népi játékok. 10-15 km-es kerékpártúrák. A depozás gyakorlása sor-és váltóversenyeken. 5-7 fős csoportokban lánctalpas. Terepkerékpározás. Terepfutás. Kerékpározás rossz időjárási körülmények között. Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. Duatlon- triatlon versenyek. Alapvető taktikai elemek gyakorlása <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> Állóképesség-fejlesztés tartós, valamint természetes fartlek (nem egyenletes terepen történő kerékpározás) módszerrel. Pulzusmérés. 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Képes legyen a patent pedállal felszerelt kerékpárra fel-és leszállni, kerékpáros cipővel közlekedni. A közlekedési szabályokat tudatosan alkalmazza. Legyen képes másfél óra kerékpározni egyénileg és bolyban. Tudjon ismert útvonalon önállóan csoportot vezetni. Tudja kezelni a pulzusmérő órát.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Különböző típusú, megfelelő méretű és felszereltségű kerékpárok. Könyök, térd- és kerékpáros fejtűvédők. Kerékpáros órák. Klipsszel felszerelt kerékpárok. Kerékpáros cipők, szabadgörgők. Pulzusmérő órák.</p>

TORNA

Cél
A gerincoszlop karbantartása, a kar- a vállöv- és a törzs izomzatának fejlesztése, a saját test térbeli helyzetének érzékelése, a dinamikus és a statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése, a testtömeg uralásának elsajátítása támasz és függéshelyzetekben, valamint hely és helyzetváltoztatások során.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Talajtorna: <ul style="list-style-type: none"> Gurulóátfordulás előre, hátra és repülő gurulóátfordulás. Fejenállás. Kézenállási kísérletek. Kézenátfordulás oldalt. (Valamint további alternatív elemek.) Gyűrű: <ul style="list-style-type: none"> Lendület előre, hátra. Lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés. Lendület hátra homorított leugrás. Gerenda (pad merevítő) <ul style="list-style-type: none"> Hely és helyzetváltoztatások. Ugrás: <ul style="list-style-type: none"> Terpesz le-, átuigrás. Guggoló átuigrás. A leány tanulók tornaanyagában aerobic éa ritmikus sportgimnasztika mozgásanyaga. (További szerek - nyújtó, korlát felemáskorlát - és további elemek a felsorolt szereken.) 	<ul style="list-style-type: none"> Tudja és alkalmazza a torna munkavédelmi előírásait. Legyen tisztában a baleset-megelőzés szabályaival. Talajtornában tudjon bemutatni legalább 3-4 elemből álló folyamatos gyakorlatot. Az egyes szereken tanult legalapvetőbb elemeket sajátítsa el a durva-koordinációs szinten. A zenei és mozgásritmus összehangolása. Tudjon bemutatni több alapelemből álló folyamatos gyakorlatot további egy-két szeren. Végrehajtását jellemezze tornászos tartás. (További alternatív követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Időszakos ellenőrzés témazáráskor, ahol a tornában megszokott pontozást javasoljuk. A pontok átszámítása érdemjegyre a következő módon történhet: jeles 8,7 pont felett, jó 8,0 - 8,6. közepes 6,5 - 7,9, elégséges 4,0 - 6,4 között.</p> <p>Feltételek</p> <p>A felsorolt tornaszerek megléte.</p>

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
A tanult sportjátékoknak egyre több élményt nyújtó szinten történő játéktudás megszerettetése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az iskola feltételei, a tanár irányultsága és a tanulók érdeklődésének függvényében két sportjáték legfontosabb játékelemei támadásban és védekezésben. További sportjáték játékelemei. A sportjátékok és a motorikus képességek fejlesztését jól 	<ul style="list-style-type: none"> A már megkezdett sportjátékok játékelem készletének bővítése. Részletes követelmények: Legyen képes a legáltalánosabb támadási megoldások végrehajtására gyakorlóhelyzetben: <ul style="list-style-type: none"> üres helyzetben gólt, kosarat, pontot szerezni, 	<p>Értékelés</p> <p>Az új játékelemek értékelése a témazárást követően érdemjeggyel történjen. A játékkésztséget</p>

szolgáló testnevelési játékok.	<ul style="list-style-type: none"> – 2:1 elleni helyzetet megoldani. • Fejlődjön tovább labdás ügyessége. Érezzen indíttatást "labdás bűvészkedésre". • (További alternatív követelmények.) 	folyamatos ellenőrzéssel, a játékban nyújtott teljesítmény alapján értékeljük.
--------------------------------	--	--

TERMÉSZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Cél
A tanulók még a legkedvezőbb esetben is kevés időt töltenek a szabadban, a természet egészségfejlesztő tényezőinek (levegő, napfény, víz) élettani következményei igen fontosak számukra. Ezek a tényezők egy-idejűleg jelentős mértékben növelhetik a mozgásos cselekvések képességfejlesztő hatását is. Ezeket az értékeket kívánjuk érvényesíttetni a szabadban végzett munkával.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az iskola környezetét és az időjárást figyelembevéve a tanórák lehetőleg szabadtéren valósuljanak meg. • Az előzőekben felsorolt feladatok mellett képezzék a tananyagszervezés részét a túrázási formák és a téli sportok, a különböző helyzetváltoztatási eszközök (BMX, görkorcsolya, gördeszka; télen: korcsolyázás, sielés; a lehetőségek függvényében evezés, kajakozás, kenuzás). • (További alternatív tananyag.) 	<ul style="list-style-type: none"> • A tananyaghoz kapcsolódó részletes követelmények mellett és azokhoz kapcsoltan elvárás a tanulókkal szemben a természet, a szabad levegő igényének belsővé válása, ezen keresztül annak mindennapos "fogyasztása". • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végzett testedzés váljék számára megszokott tevékenységgé. – Ismerje a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait. – A magaszervezte iskolán kívüli sportolás (játék) egyéni, családi és baráti formái váljanak jellemző szabadidős tevékenységgé életében. Igyekezzen bekapcsolódni az iskolája (lakókörzete) sportszakosztályainak munkájába. • (További alternatív követelmények.) 	<p style="text-align: center;"><i>Értékelés</i></p> <p>Nem kerül értékelésre, csak a szabad téren feldogozott, valamelyik sportági rendszerhez tartozó tevékenységforma.</p>

ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Cél
További önvédelmi fogások elsajátításán keresztül a biztonság érzés növelése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A birkózás és további küzdősportok egyszerűbb elemei. Aikidó: szabadulás fogásokból, lefogásokból. Ökölvívás, botvívás, további keleti harcművészetek. (További alternatív tananyag és követelmények.) 	<ul style="list-style-type: none"> Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> Durvakoordinációs szinten sajátítsa el önvédelmi fogásokat. A partner (ellenfél) tisztelete és védelmezése legyen irányadó küzdőmódjára. 	

TRIATLON, testnevelés és sport 8. évfolyam

Cél

Lásd a 7-8. évfolyam számára összevontan megfogalmazott célt. Ezzel összefüggésben készítse fel a tanulókat mind a középiskolai továbbtanulásra, mind a 16 életév utáni kötelező iskolai tanulmányok befejezése esetén elvárható részben teljes testkultúrális műveltség megalapozására.

RENDGYAKORLATOK

Cél
Mint a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre. Ellenvonulások mint a 7. évfolyamnál, futással végrehajtva. (További alternatív témák.) 	<ul style="list-style-type: none"> Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> Az alakosság célszerűségének elfogadása. Hibátlan formai igényességgel hajtsa végre a gyakorlatokat. (További alternatív követelmények.) 	

GIMNASZTIKA

Cél
Mint a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas-, kéziszer-, egyszerű szergyakorlatok teljes köre. Kötélmászás. Alapformák számát és ütemszámát illetően bonyolultabb gimnasztikai gyakorlatok. Vándormászás felfelé haladva. 	<ul style="list-style-type: none"> Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> Tudja helyesen alkalmazni az erősítő, nyújtó gyakorlatokat. Rendszeresen végezzen otthoni tornát, ami tudatos megfontoláson alapul, és tartásjavító gyakorlatokat is tartalmaz. 	<p>Értékelés</p> <p>Mint a 7. évfolyamnál.</p>

ATLÉTIKA

Cél
Lásd a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Futások: <ul style="list-style-type: none"> – Rajtok, vágtafutás, közepes iramú és tartós futás. – Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutások akadályok felett. – Váltófutás. – Futások lejtőn és/vagy lépcsőn. • grások: <ul style="list-style-type: none"> – Távol- és magasugrás az atlétikában leírt fejlettebb technikával. – Sorozatugrások. • Dobások: <ul style="list-style-type: none"> – Hajítások, lökések, vetések egy és két kézzel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Legyen képes egyre hosszabb táv lefutására. – Célszerűen válassza meg a futás iramát a távtól függően. – Alakuljon ki rajt- és futókészsége a feladat jellegének és morfológiai adottságainak megfelelően. – Legyen képes folyamatosan futni <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú: kb 20-25 percig, ▫ lány: kb. 15-20 percig. – Eredményesen alkalmazza a két magasugró technikát. – Magasugrás választott technikával <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú: 110-140 cm, ▫ lány: 100-125 cm teljesítmény. – Távolugrás nekifutással <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú: 350-390 cm, ▫ lány: 300-350 cm teljesítmény. – Tökéletesedjen távolugró technikája. – Mind az ugrás, mind a dobás technikai végrehajtása közeledjen a készségi szinthez. – Helyből távolugrásban érjen el <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú: 180-210 cm, ▫ lány: 160-200 cm teljesítményt. – Tökéletesedjen hajító és lökő technikája. – Helyből súlylökés 4 kg-os szerrel <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú: 6-7 m, ▫ lány: 5-6,5 m teljesítmény. – Tömöttlabda dobás hátra <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú (3kg): 6,5-7,8 m, ▫ lány (2 kg): 6-7 m teljesítmény. • (További alternatív követelmény és tananyag.) 	<p>Értékelés</p> <p>Az 5-6. évfolyamnál írottak szerint.</p>

ÚSZÁS

Cél
Lásd a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A választott úszásnem gyakorlása. A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. Gyorsasági állóképesség fejlesztése Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. A választott úszásnemek és játékok a vízben. Játék labdával, úszással kombinálva. 	<ul style="list-style-type: none"> A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre. A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás). Rövid és középtávú résztávós és fartlekes edzések (változó pihenőidőkkel). Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 1000m) lemérése, hosszabb távok (300-600 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban. 	

KERÉKPÁR

Cél
A közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. Közlekedés a kerékpárral egyénileg, csoportban és forgalomban. A technikai alapok további fejlesztése. A kerékpáros cipő használatának tökéletesítése. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztése. Versenyzés gyakorlása. A pulzusmérés jelentőségének megértése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> Futások és kerékpáros-akadálypályák koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> Technikai alapok elsajátítása 	A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát eredményesen tudja teljesíteni. Legyen képes két óra kerékpározni egyénileg és bolyban. Tudjon defektet szerelni, valamint egyszerűbb beállítások elvégezni. Tudjon ismert útvonalon önállóan	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Különböző típusú, megfelelő méretű</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Hibafelismerés, és egyszerűbb hibák kijavítása, alapvető beállítások elvégzése. • A kerékpár tisztítása. • Manőverezés forgalomban. • Kerékpáros ügyességi feladatok. • Gyors fel-és leszállás. • Iramváltások különböző jelekre. • Játék a pedálfordulattal. • Egylábás hajtások. • Vészfékezés. • Testnevelési- és népi játékok. • 15-20 km-es kerékpártúrák. • A depozás gyakorlása sor-és váltóversenyeken. • 5-10 fős csoportokban lánctalpas. • Terepkerékpározás. • Terepfutás. • Kerékpározás rossz időjárási körülmények között. • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Duatlon- triatlon versenyek. • Alapvető taktikai elemek gyakorlása <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóképesség-fejlesztés tartós, valamint természetes fartlek módszerrel. • Pulzusz mérés. 	<p>csoportot vezetni. Tudja kezelni a pulzusz mérő órát.</p>	<p>és felszereltségű kerékpárok. Könyök, térd- és kerékpáros fejtámaszok. Kerékpáros órák. Klipsszel felszerelt kerékpárok. Kerékpáros cipők, szabadgörgők. Pulzusz mérő órák.</p>
--	--	--

TORNA

Cél
Lásd a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Talajtorna: <ul style="list-style-type: none"> – Gurulóátfordulás előre, hátra és repülő gurulóátfordulás. – Fejenállás. 	<ul style="list-style-type: none"> • További elemek elsajátítása mellett, azokra építve folyamatos gyakorlat bemutatása. 	<p>Értékelés</p> <p>A 7. évfolyamnál leírtak szerint.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Kézenállási kísérletek. – Kézenátfordulás oldalt. • Gyűrű: <ul style="list-style-type: none"> – Lendület előre, hátra. – Lebegőfüggés, lefüggés. – Hátsófüggés. – Lendület hátra, homorított leugrás. • Gerenda (pad merevítő): <ul style="list-style-type: none"> – Hely és helyzetváltoztatások. • Ugrás: <ul style="list-style-type: none"> – Terpesz le-, átugrás. – Guggoló átugrás. • RSG, tánc. <ul style="list-style-type: none"> – Összefüggő gyakorlatok szereken, benne akrobatikus elemek. – Bonyolultabb támaszugrások. További új tornaelemek valamennyi szeren. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Tudja és alkalmazza a torna munkavédelmi előírásait. Az alkalmazás szintjén tudjon segítséget adni. – Fedezze fel a mechanikában tanultak érvényességét saját és társai feladatmegoldásainak végrehajtásában. – Az egyes szereken tanult legalapvetőbb elemeket sajátítsa el készségszinten. – Talajtornában tudjon bemutatni 3-4 elemből álló folyamatos gyakorlatot. – Érezze meg a jó technikai végrehajtás ritmusképletét. Tudjon bemutatni 3-4 elemből álló gyakorlatot további két szeren. – Sajátítson el akrobatikus elemeket. – Egyre nagyobb biztonsággal hajtson végre egyensúly elemeket. 	<p>Feltételek</p> <p>A 7. évfolyamnál leírtak szerint.</p>
--	---	---

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
Elfogadható szintű játéktudás megszerettetése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az iskola feltételei, a tanár irányultsága és a tanulók érdeklődése függvényében két sportjáték legfontosabb játékelemei támadásban és védekezésben. • A sportjátékok és a motorikus képességek fejlesztését jól szolgáló testnevelési játékok. • Csapat sportjátékokban a terület védekezés és az emberfogásos védekezés "klasszikus" megoldásai, és támadási megoldások ellenük. • Asztalitenisz. • Tenisz, tollastenisz. • Floor ball. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Legyen képes a legáltalánosabb támadási megoldások végrehajtására feladathelyzetben: <ul style="list-style-type: none"> □ üres helyzetben gólt, kosarat, pontot szerezni; □ 2:1 elleni helyzetet megoldani; □ védekezésben a legfontosabb helyezkedési megoldásokat érvényesíteni. – Ismerje a legfontosabb versenyszabályokat, technikai megoldásaiban igyekezzen alkalmazkodni azokhoz. – Legyenek jó kísérletei helyzetbekerülésre és társai megjátzására, amikor azok 	<p>Értékelés</p> <p>Lásd a 7. évfolyamnál.</p> <p>Feltételek</p> <p>Mint a 7. évfolyamnál.</p>

	jó helyzetben vannak.	
--	-----------------------	--

TERMÉSZETBEN ÚZHETŐ SPORTOK

Cél
Lásd a 7. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az iskola környezetét és az időjárást figyelembe véve a tanórák lehetőleg szabadtéren valósuljanak meg. Az előzőekben felerősített feladatok mellett képeznek a tananyagszervezés részét a túrázási formák és a téli sportok, a különböző helyváltoztató eszközök (BMX, görkocsolya, gördeszka, télen: korcsolyázás, sielés; a lehetőségek függvényében evezés, kajak, kenu). Nyári, téli túrázás gyalog, kerékpáron, sieléssel, evezéssel, kajakozással, stb. (További alternatív témák és követelmények.) 	<ul style="list-style-type: none"> A 7. évfolyamnál leírtak szerint. Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> A szabadban végzett testedzés váljék számára megszokott tevékenységgé. Ismerje a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait. Legyen tagja a DSK valamelyik szakosztályának, és induljon el versenyen iskolája színeiben. Vegyen részt legalább egy iskolai túrán. 	

ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK

Cél
A célszerű viselkedésminták és a háritás további formáinak elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A birkózás és további küzdősportok egyszerűbb elemei. Aikidó: szabadulás fogásokból, lefogásokból. (További alternatív témák és követelmények.) 	<ul style="list-style-type: none"> A 7-8. évfolyamnál összevontan jelzettek. Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> Durvakoordinációs szinten sajátítsa el a legfontosabb önvédelmi fogásokat. Ismerje a konfliktuskerülő magatartás alapelveit. A fogásokból és a lefogásokból történő szabadulást fejlessze készségszintre. 	

TRIATLON, testnevelés és sport 9-12. évfolyam

Cél

- A középiskolai testnevelés célja, hogy az iskolát elvégzett tanulók a tanórai és a tanórán kívüli testnevelés és sport, valamint az iskola egész oktató nevelő munkája eredményeként, váljanak egészségessé, edzetté, mozgásos tevékenységüket nagyfokú cselekvési biztonság jellemezze. Egész személyiségük úgy alakuljon, hogy életigenlő, tenniakaró, magukat és szociális környezetüket összehangolni tudó kiegyensúlyozott egyénekké váljanak. Váljanak a társadalom aktív, munkás tagjaivá. Mozgás- és sportműveltségük tegye őket fokozottabban alkalmassá a választott szakmában rájuk váró feladatokra.
- A fenti cél érdekében az alábbi feladatokat kell megvalósítani:
- **AZ EGÉSZSÉG MEGALAPOZÁSA ÉS FENNTARTÁSA ÉRDEKÉBEN:**
 - segíteni kell a tanulók kedvező testi fejlődését, a támasztó rendszer aktív és passzív alkotóinak (csont és ízület, valamint izomrendszer) kedvező továbbfejlődését, teljes kialakulását, a keringési és légző rendszer optimális teljesítőképességének megvalósítását;
 - edzettségüket, ellenállóképességüket úgy kell fejleszteni, hogy kedvező feltételek alakuljanak ki bennük a megbetegedések ellen, a pszichés és fizikai terhelések elviselésére, ezen keresztül a jó pszichoszomatikus közérzet fennmaradására;
 - a civilizációs és urbanizációs ártalmakból adódó ortopédiai elváltozásokat segítse megelőzni, szükség szerint ellensúlyozni ez a testnevelés;
 - higiéniai szokásaikat a művelt európai ember vonásai jellemezzék.
- **A MOZGÁSMŰVELTSÉG ÉRDEKÉBEN:**
 - fel kell számolni a generikus mozgásokban esetleg meglévő lemaradásaikat (járások, futások, ugrások, úszás, kúszások, mászások emelések, hordások, egyensúlyozások);
 - tovább kell növelni tanult, elsősorban sportági mozgáskészletük "tárházát";
 - a mozgástanulás és az alkalmazás során fejleszteni szükséges kondicionális és koordinációs motoros képességeiket;
 - el kell érni, hogy mozgásos feladatmegoldásaik (testgyakorlat végzés) során megértsék és rögzítsék a cselekvés elveit, törvényszerűségeit, az egyéni képességfejlesztés legfőbb módszereit és reálisan értékeljék saját teljesítményüket;
 - alakuljon ki bennük reális elképzelés a számukra legmegfelelőbb, a teljesítmény szempontjából legkedvezőbb sportágokról.
- **A POZITÍV, a későbbi rendszeres fizikai aktivitást meghatározó ÉLMÉNYEK érdekében:**
 - reális tanulási és versenyzési célokat állítsunk minden tanuló elé;
 - úgy kell szervezni, irányítani mozgástanulásukat, hogy a tanulás minden fázisát sikerként éljék meg;
 - jussanak el rendszeresen a győzelem élményéhez;
 - legyen örömiük a tevékenységben akkor is, sőt akkor különösen, ha a tevékenység nagyfokú elfáradással jár;
 - tanuljanak meg keserűség nélkül, emelt fővel veszíteni, ismerjék el a jobb győzelmet;
 - a csapatban elért kollektív győzelmet értékeljék a legmagasabbra.
- **Alakuljanak, fejlődjenek ÉRTEKES SZEMÉLYISÉG VONÁSAIK, különösen az alábbiak:**
 - a félelemérzés tudatos leküzdése;
 - az ömfegyelem magas szintje;
 - a kollektívizmus;
 - a szabályok következetes betartásának készsége és a "fair-play" szellemisége;
 - a figyelem összpontosításának képessége, a figyelem terjedelmének növekedésével összhangban;
 - az akaraterő, a kitartás, a céltudatosság;
 - a kezdeményező készség.

Követelmény

- Az iskola tanulói a tantervi mozgásanyag (testgyakorlatok) elsajátítása révén:
 - legyenek képesek saját testtömegük uralására támasz, függés és vegyes helyzetekben, valamint az átmenet során egyik helyzetből a másikba;
 - lendületi elemeknél tudjanak megfelelő ellenállást tanusítani a fellépő "szakító" erővel szemben;
 - legyenek képesek célszerű, a feladatmegoldásnak megfelelő lendület szerzésére és átalakítására;
 - kondicionális képességeiket (erő, gyorsaság, állóképesség) a feladathoz igazodó egymásmellettségben, koordinációban alkalmazzák;
 - fejlődjön ki bennük a mozgásbahozandó szer gyorsításának képessége;

- jól érzékeljék az egyensúlyozás lehetőségét, az egyensúly vesztes és visszaállítás bekövetkezését;
 - váljanak alkalmassá adott tevékenység huzamos ideig történő fenntartására aerob feltételek között, viseljék el az anaerob viszonyokat;
 - mozgásaik, mozgássoraik gyorsulásával maradjon meg a mozgás szabályozott jellege;
 - legyen világos képük végrehajtott mozgásaikról, testrészeik egymáshoz való viszonyáról, testüknek a térben elfoglalt helyéről;
 - megfelelően érzékeljék a látott, tanult mozgások ritmusát, és tudják visszaadni saját végrehajtásuk során a feladatmegoldás (gyakorlat) ritmusképletét;
 - fejlődjön célszerűen tempóérzékük, érzékeljék megfelelően az ellenfél tempóját, használják ki jól a megérezett tempót;
 - térbeli tájékozódó képességük úgy fejlődjön, hogy saját maguk térben elfoglalt helyét, térbeli mozgását, annak irányát, sebességét célszerűen tudják összevetni a térben mozgó szerek (labdák), társak, ellenfelek mozgásával;
 - fejlesszék és őrizzék meg ízületi mozgékonyaságukat, hajlékonyságukat és váljanak képessé tudatos ellazulásra;
 - legyenek képesek nem szokványos közegben, közegen (víz, hó, jég) tájékozódni, célszerűen mozogni.
- A tantervben felsorolt testgyakorlatok elsajátításának szintjét jellemezze, hogy:
 - azokat célszerűen tudják alkalmazni a tanulók az adott sportág mozgásrendszerében;
 - az adott sportági mozgásrendszernek megfelelő jellemzők (tartás, kifejezőmód, könnyesség, pontosság, dinamika, stb.) mutatkozzanak meg a végrehajtásban;
 - a feladatmegoldással (gyakorlat) szolgáltat teljesítmény folyamatosan javuljon;
 - a teljesítés változó feladathelyzetekben is jellemezze a tanulót;
 - a feltételek változása esetén a szabályozás eltérő formáit tudják produkálni a tanulók;
 - feladatmegoldásaikra kreativitás legyen jellemző;
 - érezzék meg a saját testtömeg és a mozgásbahozandó szer gyorsításának módját.
 - A mozgásos feladatmegoldás során értsék meg és rögzítsék a megoldás legfőbb mechanikai, biomechanikai jellemzőit. Fogalmazódjanak meg a tanulóknak szabályszerűségek, törvényszerűségek, feladatmegoldási sémák és ezeket legyenek képesek átvinni (transzferálni) más, analóg feladathelyzetre is.
 - Értsék meg a testnevelés, a rendszeres fizikai aktivitás bioszociális jelentőségét. Legyenek tisztában motoros képességeik fejlesztésének fontosságával, és a fejlesztés módszereivel.
 - Sajátítsák el a feldolgozott sportágak legfontosabb szabályait, taktikai ismereteit.
 - A feldolgozott testgyakorlatok, a megismert sportágak révén ismerjék meg a mozgás örömeit. A sportolás váljon számukra élményforrássá és ezen keresztül életformájuk részévé. Környezetükben sugallják a rendszeres fizikai aktivitás egészségfejlesztő, megőrző, örömet adó voltát.
 - A rendszeres sportolás eredményeként is váljanak céltudatos, céltartó, a tevékenység során türelmes, kitartó, a nehézségeket vállaló és leküzdő, a vetélytársakat partnerként kezelő, őket elismerő, méltányoló, a szabályokhoz korrekten igazodó, bátran kezdeményező, a tanulságokat levonó, sikereket szerényen kezelő személyiséggé.
 - Ismerjék meg a szabadidő eltöltésének hasznos módját és azok célszerű módosításait a különböző évszakokban (úszás, sielés, korcsolyázás, lovaglás, túrázás, bowling, tenisz, faltenisz, flow ball, golf, kerékpár). Tudjanak célszerű szabadidő programot készíteni.
 - A rendszeres fizikai aktivitás, edzés eredményezzen teljesítmény növekedést (képességfejlődést) a tanulóknál. Ennek ellenőrzésére az alábbi próbákat ajánljuk. Ezek a tanulók önellenőrzésére, a tanári munka visszajelzésére szolgálhatnak.
 - A tesztkövetelményeket lásd az egyes évfolyamoknál !

TRIATLON, testnevelés és sport 9. évfolyam

Cél

A műveltségi terület célmegfogalmazásának megfelelően a testnevelés célja a 9. évfolyamon, hogy segítse a tanulók egészséges fejlődését, érését, kihasználva a kondicionális képességek, különösen az erő és állóképesség kedvező fejleszhetőségét, jelentősen járuljon hozzá ezen képességek fejlesztéséhez, és az ezeken alapuló teljesítmények javulásához; a sportági technikák és sajátos taktikák teljesítményképes tudás

szintjére emelésével szilárdítsa meg a sport- és mozgásműveltségüket, fejlessze tovább motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sport iránti igényüket.

A tanítványok egy jelentős hányada számára véget ér a külső szabályozással irányított szervezett oktatás. Őket már most fel kell készíteni arra, hogy az iskolát elhagyva gondoskodjanak saját pszichoszomatikus "karbantartásukról". Mind őket, mind a valamilyen formában továbbtanulókat fel kell ruházni egy viszonylagosan teljes, de felül nyitot, tovább bővíthető testkulturális műveltséggel.

RENDGYAKORLATOK

Cél
A balesetmentes, időben is gazdaságos rend- és munkafegyelem megteremtése, fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A legalapvetőbb rendgyakorlati formák ismétlése. • Sorakozások és sorbontások. Menet megindítása és megállítása. • Tiszteletadás. • Nyitódások és zárkózások helyben és járás, ill. futás közben. 	<p>Alakosság szempontjából elfogadható végrehajtás.</p> <p>Ítéltje el az alakosság, a kötött formák elutasítását.</p>	

GIMNASZTIKA

Cél
A bemelegítés lényegének megértése, elfogadása és lehetséges módzatainak megismerése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Szabad-, társas-, kéziszer és előkészítő szerygyakorlatok teljes köre.</p> <p>(A kéziszer súlyának növelésével is.)</p>	<p>Legyen tisztában a gimnasztikai alapformák végrehajtási követelményei és hatása közötti összefüggéssel.</p>	<p>Értékelés</p> <p>Folyamatos ellenőrzések során a tanulók, igyekezete, hozzáállása, tudatossága alapján adhatók érdemjegyek.</p>

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. • Gyorsasági állóképesség fejlesztése • Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre. ▪ A helyes technikára kényszerítő helyzetek 	

<ul style="list-style-type: none"> • A választott úszásnemek és játékok a vízben. • Játék labdával, úszással kombinálva. 	<p>és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rövid és középtávú résztávós és fartlekes edzések (változó pihenőidőkkel). ▪ Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 2000m) lemérése, hosszabb távok (400-1500 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban. 	
--	---	--

KERÉKPÁR

Cél
<p>A biztonságos és balesetmentes közlekedés bármilyen forgalomban, a közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. Defenzív közlekedés. Térképismeret, elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása. A technikai alapok megszilárdítása. A kerékpár használatának tökéletesítése. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztése. Versenyzés gyakorlása. A pulzuszám jelentőségének megértése. A sportszerű életmód igényének a kialakítása. A korszerű sporttáplálkozás alapjainak lerakása. Az edzés és a tanulás összehangolása.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztika és statikus nyújtások. • Kerékpáros-akadálypályák koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok megszilárdítása <ul style="list-style-type: none"> • Kanyarodás technikájának gyakorlása nagy sebességnél, szerpentinek gyakorlása. • Manőverezés bolyban • Egy lábas feladatok végrehajtása fix görgön (ügyesebbek szabad görgön) könnyű áttételen téli időszakban heti több 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát és teljesítményteszteket képes legyen eredményesen teljesíteni. A tanult taktikai feladatokat képes legyen edzéseken/versenyeken alkalmazni. Tudjon defektet szerelni, valamint egyszerűbb beállítások és javításokat elvégezni. Tudjon bármilyen útvonalon önállóan csoportot vezetni. Tudja kezelni a pulzuszámórát. Képes legyen a táplálék mennyiségét és minőségét az edzéshez igazítani.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Ua. mint 1-8. évfolyamon.</p>

<p>alkalommal,</p> <ul style="list-style-type: none"> • A hegymenet helyes technikájának megtalálása és gyakorlása. • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Terepfutás. • Duatlon- triatlon és kerékpáros versenyek. • Alapvető taktikai elemek gyakorlása <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapállóképesség-fejlesztés tartós, valamint természetes fartlek módszerrel. • Az edzés terjedelmének növelése. • Erőállóképesség-fejlesztés köredzéssel. • Erőállóképesség-fejlesztés rövid és hosszabb emelkedőkön. • Gyorserő-fejlesztés rajtokkal, iramváltásokkal. • Laboratóriumi és pályatesztek. • Technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása. • Audiovizuális eszközök felhasználásával mozgáselemzés. • Pulzusmérés. 		
--	--	--

ATLÉTIKA

Cél
A korábban kialakított, az atlétikában kidolgozott alaptechnikák átisméltése, bővítése, a technikával szolgálni kívánt teljesítmények javítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • FUTÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Rajttechnikák. – Lendületi és gördülő technika. – Fokozó futás. – Futás nehezítésekkel. – Futóiskola. – Koordináló jellegű futások, sík terepen, akadályokon át, lejtőn, lépcsőn felfelé és lefelé. – Gátfutás alacsony gáton. • UGRÁSOK: 	<ul style="list-style-type: none"> • Javuljon teljesítménye vágtafutásban, ugrásban, dobásban tartósfutásban. • 12 perc futásban érjen el: a fiú 2200 m, a lány 1800 m körüli teljesítményt. • Közelítő középértékek: <ul style="list-style-type: none"> – 60 m-es síkfutás <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú kb. 9 -10 s. ▫ lány kb. 9,5 - 10,5 s. – Tartósfutás <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú kb 12 percig, ▫ lány kb 10 percig. 	<p>Értékelés</p> <p>A 9-12. évfolyam számára összevontan leírtak szerint.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Az egyén számára legelőnyösebb magas- és távolugró technika. - Az ugróképességet fejlesztő speciális előkészítő feladatok. - Helyből magas és hármassugrás. - Szökdelések egy, páros és váltott lábbal. • DOBÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> - A hajítás, a lökés és a vetés alaptechnikái. - Dobóerőt fejlesztő speciális feladatok. - Különböző súlyú és állagú tárgyak hajítása, lökése és vetése, helyből és lendületszerzésből. 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimális koordináció a feladathoz igazítottan. • Gátfutás 2-3 gáton. • Fejlődjön a láb maximális- és gyorsereje. Ez mutatkozzon meg a helyből magas- és távolugró teljesítményben. <ul style="list-style-type: none"> - Súlypontemelkedés <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú kb. 45-50 cm, ▫ lány kb.35-40 cm. • Legyen képes a törzs és a végtagok maximális és gyorserejének a szer gyorsítása szolgálatába állítására. <ul style="list-style-type: none"> - Tömöttlabda dobás hátra <ul style="list-style-type: none"> ▫ fiú kb. 8-9 m, ▫ lány kb. 6-7 m. • (További alternatív tananyag és követelmények.) 	
--	---	--

TORNA

Cél
A torna jellegű feladatok végeztetésének célja, hogy kialakítsa a tanulóknál a testtömegük feletti uralom képességét támasz és függéshelyzetekben és helyzetváltoztatások során.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • TÁMASZGYAKORLATOK: <ul style="list-style-type: none"> - A rendelkezésre álló támasz szereken (talaj, pad, zsámoly, szekrény, gerenda, korlát) és támasz és függésgyakorlatokra alkalmas szereken fel-, le-átugrások, átfordulások, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, statikus helyzetek, a tanulók adottságbeli eltéréseihez igazodó eltérő nehézségi fokú torna alapgyakorlatok. • Gerenda (leány tanulók részére) <ul style="list-style-type: none"> - Állások, kartartások, gimnasztikus elemek, járások, szökdelések, fordulatok és leugrások. • FÜGGÉSGYAKORLATOK: <ul style="list-style-type: none"> - A rendelkezésre álló függőszerkeken lendületek, lengések, hely- és helyzetváltoztatások, statikus helyzetek, az eltérő adottságokhoz igazodó eltérő nehézségi fokú torna 	<ul style="list-style-type: none"> • A már elsajátított torna jellegű feladatmegoldások tökéletesítése, új elemek elsajátítása. • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a tornaszerek, eszközök felállításának, szállításának és használatának előírásait, ezek balesetvédelmi megfontolásait. - Értsék a tornajellegű feladatmegoldások biomechanikai elveit és ezek tudatosan érvényesüljenek végrehajtásukban. - Rendelkezzenek megfelelő erő-, gyorsaság-, koordinációs- és állóképességgel a torna jellegű feladatok végrehajtásához. - Ismerjék és alkalmazzák a fenti képességek fejlesztésére alkalmas eljárásokat. 	

<p>alapgyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TÁMASZUGRÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – A guggoló és terpeszátugrás előkészítő gyakorlatai és végrehajtásuk, szükség szerint könnyítéssel. 	<ul style="list-style-type: none"> – Tudják leküzdeni félelmüket az új feladatmegoldások tanulásakor. – A rendelkezésre álló szerek vonatkozásában birtokoljanak olyan mozgáskészletet készség szinten, ami több elemből álló összefüggő gyakorlat végrehajtását teszi lehetővé számukra. <ul style="list-style-type: none"> • (További alternatív, konkretizált tananyag és követelmény.) 	
---	---	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
Két sportjáték játékelemeinek teljesítményképes elsajátítása, a legegyszerűbb támadási és védekezési megoldások jártasság szintű tudása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A labdakezelés elemi technikai elemei (labdaátadás, labdavezetés kézzel, lábbal, labdamozgatás ütővel; labda elfogása, továbbítása, célba juttatása). • A felsorolt elemek alkalmazása játék közben. • Testnevelési játékok labdával. 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Ismerjék a helyzetbekerülés, és védekezés valamint a helyzetbehozás főbb elveit, és jó hatékonysággal alkalmazzák is azokat. – Rendelkezzenek olyan alapvető technikai-taktikai készség-készlettel, ami alkalmassá teszi őket az adott játék játszására. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>A tanult egyes játékelemek ellenőrzése időszakos ellenőrzéssel a témazáráskor, értékelése érdemjeggyel. A játéktudás értékelése folyamatos ellenőrzés során.</p>

TERMÉSZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Cél
A természet egészségfejlesztő tényezőinek érvényesítésével, a tanulók edződjenek, pszichésen felfrissüljenek.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az atlétika megoldható mozgásanyagát, a sportjátékok erre alkalmas elemeit és a képességfejlesztés megfelelő gyakorlatanyagát a szabadban kell megoldani. • A téli sportok és játékok, a 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Tudatosuljon benne, hogy az egészségfejlesztő természeti tényezők fokozzák a fizikai munka hatását. – Sajátítsa el a túrázáshoz 	<p>Értékelés</p> <ul style="list-style-type: none"> • A szóbeli elismerésen, dicséreten túl nem igényel értékelést.

<p>tájfutás, a különböző túrázási formák oktatása, úzése a tanórán kívül.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális téli játékok és sportformák (hócsata, szánkózás, sielés, korcsolyázás, fakutyázás). • Téli, nyári túrázások tanórán kívül 	<p>szükséges ismereteket és mozgáskészletet.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerjék meg a téli sportok és játékok veszélyeit, a túrázási formák szabályait és tevékenységkészletét. • (További alternatív témák és követelmények.) 	
--	---	--

ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Cél
A tanulók biztonságérzetének növelése érdekében az önvédelmet biztosító viselkedésminták és védelmi fogások elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>A küzdősportok, különösen a judo és aikidó legalapvetőbb gyakorlatai: esések, gurulások, szabadulás fogásból.</p> <p>Küzdő jellegű testnevelési játékok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Kerülje a veszélyhelyzeteket. – Ismerje és magatartásában érvényesítse a test-test elleni küzdelemmel kapcsolatos erkölcsi szabályokat. 	<p><i>Értékelés</i></p> <p>Szóbeli elismeréssel.</p>

PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

Cél
Az önkarbantartás, a megfelelő közérzet megteremtésének további eszközeivel való megismertetés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>A KERETTANTERV-ben a 9-10. évfolyamnál jelzettek, valamint az idegrendszer túlterhelését csökkentő autogén tréning gyakorlatai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Tudatosan alkalmazzon preventív relaxáló gyakorlatokat. – Végezzen otthoni tornát, tartásjavító és autogén tréning gyakorlatokat. • (További alternatív témák és a követelmények.) 	

TRIATLON, testnevelés és sport 10. évfolyam

Cél

Tekintettel arra, hogy a középiskola tanulói tovább folytatják tanulmányaikat a 10. évfolyamot követően, a tantárgy célja, hogy a KERETTANTERV-ben megfogalmazott legfőbb célelemeket, nevezetesen az aktív egészséget, mozgásos cselekvésbiztonságot és a felkészültséget a rendszeres fizikai aktivitásra magas

szinten alapozza meg. Készítse fel a tanulók egy részét e műveltségi terület érettségi tárgyként való választására.

RENDGYAKORLATOK

Cél
Lásd a 9. évfolyamnál, valamint a figurális vonulások adta funkciók kihasználása fizikai terhelésre (járások, futások, műjárások és futások).

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Fejlődések és szakadozások ellenvonulással is, járás és futás közben.	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Ütemezés és kivitel szempontjából is pontos végrehajtás. 	

GIMNASZTIKA

Cél
A funkcionális szervek, az izmok, ízületek megfelelő előkészítésének elsajátítása, az egészséges testtartás tudatos szabályozása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok teljes köre. • Leánytanulóknál aerobic. 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – A gyakorlatok végrehajtása biztosítsa a gimnasztikai gyakorlatok optimális hatását. 	<p><i>Értékelés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lásd a 9. évfolyamnál.

ATLÉTIKA

Cél
A korábban elsajátított alapttechnikák tökéletesítése, az atlétikai teljesítmények folyamatos javítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • FUTÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – futóiskola, – rajtok, rajtversenyek <ul style="list-style-type: none"> ▫ állórajt, ▫ térdelőrajt, – rövid - közép távú futások – hosszú - akadály- és váltófutások, – futóversenyek. • UGRÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – ugróiskola, – távolugrás guggoló és lépő technikával, – magasugrás átlépő és flop 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Ismerje az atlétikában kidolgozott alapttechnikák elveit. Fedezze fel a hasonló feladatra szerveződött mozgások szerkezeti hasonlóságát, feladatmegoldó sémáját. – A testtömeg ill. a szer gyorsításában megismert elveket tudja átvinni (transzferálni) analóg cselekvésekre. – Legyen képes vágta és tartósfutásra. 	<p>A 9-12. évfolyam számára összevontan leírtak szerint.</p>

<p>technikával,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ugróversenyek. <p>• DOBÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobóiskola, - hajítás, vetés, lökés, - dobások helyből és lendületvétellel, két- és egy kézzel, - dobás feladattal, - dobóversenyek. - Kislabdahajítás nekifutásból. - Súlylökés oldal- és háttal felállással, belépéssel, becsúszással. - Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> - Készség szinten birtokoljon egy magas-, távolugró technikát, a hajítás és a lökés technikáját. - Rendelkezzen adottságaihoz mérten jó atletikus képességekkel. - Javuljon teljesítménye vágtafutásban, ugrásban, dobásban, tartósfutásban. <ul style="list-style-type: none"> ▫ 12 perces futásban érjen el <ul style="list-style-type: none"> • fiú 2400 m, • leány 2000 m körüli eredményt. ▫ Közelítő középértékek: <ul style="list-style-type: none"> • 60 m fiú kb 9 - 10 s, lány 9,5 - 10,5 s. - Javuljon ugróképessége, teljesítménye. <ul style="list-style-type: none"> ▫ Közelítő középértékek: <ul style="list-style-type: none"> • Magasugrás fiú kb. 110 - 130 cm, lány kb. 100 - 115 cm. • Távolugrás fiú kb. 390 - 420 cm, lány kb. 320 - 340 cm. • Súlypontemelkedés fiú kb. 45 - 50 cm, lány kb 35 - 40 cm. - Fejlődjön dobóereje és teljesítménye. - Sajátítsa el az atlétikai dobóverseny legfőbb szabályait. <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tömöttlabda dobás hátra <ul style="list-style-type: none"> • fiú (4kg) kb. 8,5 - 9,5 m. • lány (3kg) kb. 6,5 - 7,5 m. <p>• (További alternatív témák és követelmények.)</p>	
---	---	--

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. • Gyorsasági állóképesség fejlesztése • Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. 	<ul style="list-style-type: none"> • A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre. • A helyes technikára kényszerítő helyzetek 	

<ul style="list-style-type: none"> • A választott úszásnemek és játékok a vízben. • Játék labdával, úszással kombinálva. 	<p>és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rövid és középtávú résztávós és fartlek edzések (változó pihenőidőkkel). • Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 2000m) lemérése, hosszabb távok (400-1500 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban. 	
--	---	--

KERÉKPÁR

Cél
<p>A biztonságos és balesetmentes közlekedés bármilyen forgalomban, a közlekedési szabályok tudatos alkalmazása. A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. Defenzív közlekedés. Térképismeret, elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása. A technikai alapok megszilárdítása. A kerékpár használatának tökéletesítése. A sokoldalú képességfejlesztés mellett a kerékpározásban szerepet játszó speciális motoros képességek fejlesztése. Felkészülés a nagyobb terjedeleme és intenzitás által támasztott követelményekre. Versenyzés gyakorlása. A pulzusmérés jelentőségének megértése. A sportszerű életmód igényének a kialakítása. A korszerű sporttáplálkozás alapjainak megszilárdítása. Az edzés és a tanulás összehangolása.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztika és statikus nyújtások. • Kerékpáros-akadálypályák koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok megszilárdítása <ul style="list-style-type: none"> • Kanyarodás technikájának gyakorlása nagy sebességnél, serpentinek gyakorlása. • Manőverezés bolyban • Egy lábas feladatok végrehajtása fix/szabad görgön könnyű áttételen téli időszakban heti több alkalommal. 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát és teljesítményteszteket képes legyen eredményesen teljesíteni. A tanult taktikai feladatokat képes legyen edzéseken/versenyeken alkalmazni. Tudjon defektet szerelni, valamint egyszerűbb beállítások és javításokat elvégezni. Tudjon bármilyen útvonalon önállóan csoportot vezetni. Tudja kezelni a pulzusmérő órát. Képes legyen a táplálék mennyiségét és minőségét az edzéshez igazítani.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Ua. mint 1-9. évfolyamon.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • A hegymenet helyes technikájának megtalálása és gyakorlása. • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Terepfutás. • Duatlon- triatlon és kerékpáros versenyek. • Alapvető taktikai elemek gyakorlása <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapállóképesség-fejlesztés tartós, valamint fartlek módszerrel. • Az edzés terjedelmének növelése. • Erőállóképesség-fejlesztés köredzéssel. • Erőállóképesség-fejlesztés rövid és hosszabb emelkedőkön. • Gyorserő-fejlesztés rajtokkal, iramváltásokkal. • Laboratóriumi és pályatesztek. • Technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása. • Audiovizuális eszközök felhasználásával mozgáselemzés. • Pulzusmérés. 		
---	--	--

TORNA

Cél
A torna jellegű feladatmegoldások képességfejlesztő hatásaként fejlődjön erejük, izületi mozgékonyaságuk, egyensúlyozó-, térbeli tájékozódó- és ritmusképességük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Talajon, padon, zsámolyon, ugrószekrényen, nyújtón, gyűrűn, korláton, felemáskorláton, kiegészítő tornakészleten: <ul style="list-style-type: none"> – fel-, le- és átugrások támaszzal, – fordulatok, átfordulások, támaszcserék, lendületek, ellendülések támaszból. – gurulások, előre, hátra oldalt támaszból, támaszba. • Gerenda (leány tanulók részére) <ul style="list-style-type: none"> – Gimnasztikus és akrobatikus elemek, járások, szökdelések, ugrások, 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Fejlődjön ereje, gyorsasága és erőállóképessége a feladatnak megfelelő szintre. – Értse a torna jellegű feladatmegoldások biomechanikai elveit, esztétikai követelményeit és érvényesítse azokat a végrehajtás során. – Vegyen részt tanórán kívüli sportórakon. – Állítson össze szabadon választott gyakorlatokat, és 	<p>Értékelés</p> <p>A 9-12. évfolyam részére összevontan leírtak szerint.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – fordulatok. Állások, elugrások, gurulások. Elemkapcsolatok és összefüggő gyakorlatok. • Függésgyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – Bordásfalon, kötélén, rúdon, gyűrűn, nyújtón, kiegészítő tornakészleten hely- és helyzetváltoztatások; fordulatok, átfordulások; hajlított és nyújtott karral, egyenes, zsugor, terpesz és bicska test- helyzetben; testhelyzet-változtatásokkal, fordított testhelyzetben is. – Kötélmászás, függeszkedés. – Vándormászás és vándorfüggeszkedés. • Támaszugrások: guggoló és terpeszátugrás. 	<p>azt mutassa be tanórán, házi tornaversenyen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyre hosszabb ideig végezzen aerobic gyakorlatokat. – Sajátítson el erőelemeket. – Legalább három szerezzen mutasson be több elemből álló gyakorlatot. <ul style="list-style-type: none"> • (További alternatív témák és követelmények.) 	
---	--	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
A tanult sportjátékok játékelem készletének bővítése, a játék egyre magasabb szinten játszása, egy további sportjáték alapelemeinek megismertetése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Speciális, a labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> – átadások, átvételek kézzel, lábbal; – a labda forgatása egyik kézből a másikba átadással, csípő, boka és térd körül; – labdavezetés változatos, kijelölt útvonalon kézzel, lábbal; – egyidejűleg két labda vezetése kézzel, helyben tovahaladással, egyidejű és ütemkülönböző leütéssel; – feldobások és elkapások a legkülönbözőbb módon; – emelgetés lábbal, térdel, vállal és fejjel; – egyszerű labdás testnevelési játékok. • Az eddig feldolgozott két labdajáték további, komplikáltabb játékelemei, és az újonnan felvett sportjáték alapelemei. 	<ul style="list-style-type: none"> • A tanult játékelemek tudása fejlődjön játékban alkalmazható szintre. • Rendelkezzenek megfelelő tapasztalattal annak felismeréséhez, hogy az eredményesebb játékteljesítmény nagymértékben a motorikus képességek szintjétől függ. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>A 9. évfolyamnál jelzettek szerint.</p>

TERMÉSZETBEN ÚZHETŐ SPORTOK

Cél
A szabadban történő tevékenység váljék számukra kedvelt elfoglaltsággá, függetlenül az időjárástól. Legyen természetes a tanulók számára, hogy minden, ami a szabadban is végezhető, azt ott kell elvégezni.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Valamennyi sportág szabadban végezhető témái, külön is hangsúlyozva a gyalogos túrizmust, a tájfutást, a vízi sportokat, a téli sportokat, a lovaglást, a kerékpározást, a lehetőségek függvényében.	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Szerezzen gazdag tapasztalatokat a speciális közegben - közegen való eszköz nélküli és eszközzel történő közlekedésről. – Tudatosan igényelje a szabadtéri tevékenységet. – Fedezze fel az egészségfejlesztő természeti tényezők kedvező hatását. – Rendelkezzen a túrázáshoz szükséges nélkülözhetetlen ismeretekkel és mozgáskészlettel. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Nem igényel értékelést. Jutalma az élmény.</p>

ÖNVÉDELEM, KÜZDŐSPORTOK

Cél
A tanulók sajátítsanak el védekező megoldásokat a mindennapi életben adódó balesetveszélyek elkerülésére (esések, zuhanások, gurulások), és sajátítsanak el megoldásokat váratlan támadások (ütések, rúgások, lefogások, stb.) hártására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Gurulások előre, hátra. • Csúsztatott esések, esések, zuhanások. • Szabadulás kézfogásból, lefogásból. • Ütések, rúgások hártása. • Küzdő jellegű testnevelési játékok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Részletes követelmények: <ul style="list-style-type: none"> – Sajátítsa el az alkerülhetetlen támadások célszerű hártásának elemeit. – Veszélyhelyzetben jellemezze a nyugott határozottság. Tanulja meg tisztelni ellenfelét, aki nem ellenség, hanem partner. Védekezésére legyen jellemző a küzdőpartner testi épségének óvása. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Az elismerésre méltó megoldások jutalmazása pozitív érdemjeggyel.</p>

PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

Cél
Mint a 9. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• Légzőgyakorlatok.• A relaxálás egyszerűbb formái.• A támasztórendszer deformításait megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok.	<ul style="list-style-type: none">• Részletes követelmények:<ul style="list-style-type: none">– Tudjon relaxálni, nyugtató légzőgyakorlatokat végezni.– Tapasztalati úton fedezze fel a légzőgyakorlatok és a relaxációs eljárások kedvező hatását.• (További alternatív témák és követelmények.)	

TRIATLON, testnevelés és sport 11. évfolyam

Cél

A műveltségi területnek a KERETTANTERV-ben megfogalmazott céljainak megfelelően a testnevelés célja ebben az életszakaszban, hogy segítse a tanulók szomatikus fejlődés-érését, jelentősen járuljon hozzá motorikus képességeik továbbfejlődéséhez, ezen keresztül az e képességekre épülő teljesítményeik folyamatos javulásához, mozgás-, játék-, sportműveltségük továbbfejlődéséhez, motorikus cselekvési biztonságuk és a rendszeres sportolás iránti igényük javulásához.

RENDGYAKORLATOK

Cél
A munkahangulat megteremtése, fenntartása, a hatékony szervezés és átszervezés biztosítása, fizikai terhelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az eddig is alkalmazottak.	Az alakítás szempontjából elvárható végrehajtás.	

GIMNASZTIKA

Cél
A bemelegítés és a képességfejlesztés teljesítése során az otthoni torna anyagának, szabályainak elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A 10. évfolyamnál írottakkal megegyező.	A 10. évfolyamnál írottakkal megegyező.	Értékelés A 10. évfolyamnál írottakkal megegyező.

ÚSZÁS

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra. • Gyorsasági állóképesség fejlesztése • Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása. • A választott úszásnemek és játékok a vízben. • Játék labdával, úszással kombinálva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre. ▪ A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás). ▪ Rövid és középtávú résztávós és fartlek edzések (változó pihenőidőkkel). ▪ Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum 2000m) lemérése, hosszabb távok (400-1500 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban. 	

ATLÉTIKA

Cél
Az elsajátított alaptechnikák tökéletesítése, az atlétikus képességek fejlesztése, a futó, ugró, dobó teljesítmények javítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • FUTÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Futóiskola: <ul style="list-style-type: none"> ▫ futás térd- és sarokemeléssel; ▫ dzsoggolás, szkipelés, helyben és haladással; ▫ futás és műfutás hátrafelé. – Álló- és térdelőrajt és rajtversenyek. – Gyorsafutások (20, 40, 60 m-es távon). – Repülőváltók. – Kitartófutások (1000, 2000 m). • SZÖKDELÉSEK,UGRÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelő-, ugróiskola: <ul style="list-style-type: none"> ▫ futás közben 	<ul style="list-style-type: none"> • Az indulások, futások, ugrások és dobások biomechanikailag megalapozott technikájának megfelelő végrehajtása. • Teljesítményei feleljenek meg a 10. évfolyamnál megadott futó, ugró, dobó szinteknek, múltja felül az elmúlt évben teljesítettet. 	<p>Értékelés</p> <p>A 9-12. évfolyam számára összevontan leírtak szerint.</p>

<p>ugrásfeladatok, fordulatok, ollózások;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ sorozatugrások, helybőlugrások; ▫ szökdelések, ugrások egy és két lábon, guggolásban, irányváltoztatással, síkon, emelkedő, lejtőn; ▫ mélybeugrások. <p>– Távolsugrás és magasugrás az elsajátított technikával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • DOBÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Dobóiskola: <ul style="list-style-type: none"> ▫ dobások 2-3 kg-os tömött labdával, egy és két kézzel, egyénileg és párokban, a szer feldobása és elkapása közötti időben feladattal; ▫ lökések, hajtások, vetések; ▫ dobójátékok és versenyek egyénileg és párokban; ▫ célbadobások. – Kislabdahajtás helyből és nekifutásból távolba. – Kislabdahajtás célba. – Súlylökés helyből és becsléssel. <p>Vetések kétkézzel, tömöttlabdával</p>		
--	--	--

KERÉKPÁR

Cél
<p>A felelősségérzet növelése, a baleseti lehetőségek felismerése és megelőzése. Defenzív közlekedés. Térképismeret, elsősegély-nyújtási alapismeretek megszilárdítása. A technika tökéletesítése. A sokoldalú és speciális motoros képességek fejlesztése. Felkészülés a nagyobb terjedelem és intenzitás által támasztott követelményekre. Versenyzés gyakorlása. A pulzuszámolás jelentőségének megértése. A sportszerű életmód megszilárdítása. A magas szintű versenyzés és a tanulás összehangolása.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztika, statikus nyújtások, PNF gyakorlatok. • Kerékpáros-akadálypályák egyre bonyolódó koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok megszilárdítása, alkalmazása magas színvonalú versenyeken. • Kanyarodás technikájának gyakorlása nagy 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított ügyességi pályát és teljesítményteszteket képes legyen eredményesen teljesíteni. A tanult taktikai feladatokat képes legyen versenyeken alkalmazni. Képes legyen a táplálék mennyiségét és minőségét az edzéshez igazítani.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Ua. mint 1-10. évfolyamon.</p>

<p>sebességnél, szerpentinek gyakorlása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manőverezés bolyban • Egy lábas feladatok végrehajtása fix és szabad görgőn. • A hegymenet helyes technikájának megszilárdítása. <ul style="list-style-type: none"> • Házi és egyéb kerékpár-ügyességi versenyek. • Terepfutás. • Duatlon- triatlon és kerékpáros versenyek. • Az eredményes versenyzés szempontjából nélkülözhetetlen taktikai elemek gyakorlása. <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intenzív állóképesség-fejlesztés tartós, fartlek módszerrel, valamint tempóhajtásokkal. • Az edzés terjedelmének és, vagy intenzitásának növelése. • Erőállóképesség-fejlesztés köredzéssel. • Erőállóképesség-fejlesztés rövid és hosszabb emelkedőkön. • Anaerob küszöbön 4-6 perces résztávok. • Gyorsító-fejlesztés rajtokkal, iramváltásokkal. • Laboratóriumi és pályatesztek. • Technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása. • Audiovizuális eszközök felhasználásával mozgáselemzés. • Pulzusmérés. 		
---	--	--

TORNA

Cél
A 10. évfolyamnál leírt célok, valamint a sportág szépségének megértése és ennek érvényesítésére való törekvés a saját bemutatás során.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • TALAJTORNA: <ul style="list-style-type: none"> – Gurulóátfordulás előre, hátra, sorozatban is. – Gurulóátfordulások kombinálása felugrásokkal, 	<ul style="list-style-type: none"> • Érezze meg a megfelelő lendület, a lendületátvitel és a megfelelő ritmus végrehajtást könnyítő szerepét. Válgjon számára a torna az 	<p>Értékelés</p> <p>A 9-12. évfolyam részére összevontan leírtak</p>

<p>fordulatokkal.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Repülő gurulóátfordulás szabadon és akadályokon át. – Fejenállás. – Fellendülés kézenállásba. – Kézenátfordulás oldalra. – Összefüggő talajgyakorlat. <ul style="list-style-type: none"> • KORLÁT: <ul style="list-style-type: none"> – Alaplendület felkarfüggésben és támaszban. – Felkarállás. – Felkarátfordulás előre terpeszülésből terpeszülésbe. – Kanyarlati leugrás. • FELEMÁSKORLÁT (lányoknak): <ul style="list-style-type: none"> – Támaszból lendület hátra lebegőtámaszba. – Támaszból az egyik láb belendítése oldalülésbe és kilendítése hátra támaszba. – Függőállásból kelepfellendülés hátra támaszba. • GYŰRŰ: <ul style="list-style-type: none"> – Függésben alaplendület. – Lendület előre zsugrolefüggésbe, lebegőfüggésbe, innen emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó lefüggésbe, majd visszaemelés. – Lendület hátra homorított leugrás. – Összefüggő gyakorlat bemutatása. • NYÚJTÓ: <ul style="list-style-type: none"> – Alacsony nyújtón: <ul style="list-style-type: none"> ▫ felugrás támaszba; ▫ kelepfelhúzóadás támaszba; ▫ kelepforgás hátra; ▫ alugrás. • GERENDA: <ul style="list-style-type: none"> – Mint a 10. évfolyamnál, valamint: <ul style="list-style-type: none"> ▫ térdelés és térdelőtámasz, ▫ fekvőtámasz, ▫ hason- és hanyattfekvés, ▫ átmenet az egyik testhelyzetből a másikba. • TÁMASZUGRÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – A tanult ugrások lebegőtámaszsal történő végrehajtása. 	<p>önkipróbálás újabb színterévé, érezzen sikerélményt egy-egy elem elsajátításakor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (További alternatív elemek és követelmények.) 	<p>szerint.</p>
--	--	-----------------

– Felguggolás, fejenátfordulás (5-6 részeses szekrényen hosszában).		
---	--	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
Mint a 10. évfolyamnál.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Speciális, a labdaügyességet fejlesztő gyakorlatok (lásd a 10. év- folyamánál). • A tanult játékelemek folyamatos gyakorlásával a labdakezelési biztonság növelése. • További bonyolultabb megoldások. • Egy-egy elleni helyzetek, 2-2 elleni szituáció megoldásának variációi. • Ötletjáték csökkentett létszámú csapatokkal egy kapura, egy kosárra és kicsinyített játéktéren. • Terület- és emberfogásos védekezés és az ellene alkalmazható eljárások. • Szabad játék. 	<ul style="list-style-type: none"> • A tanult támadási és védekezési megoldásokat legyen képes alkalmazni kötetlen játék során is. • Mutasson egyre nagyobb biztonságot a büntetődobások, büntetőrugások során. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Lásd a 9. évfolyamnál.</p>

TERMÉSZETBEN ŰZHETŐ SPORTOK

Cél
A sportolás edzéhatásának fokozása a természet egészségfejlesztő tényezőivel. A tanulók rendelkezzenek egyre gazdagabb cselekvési mintával a természetben űzhető fizikai aktivitást illetően.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Téli játékok szabadban, speciális téli eszközökkel (hógolyó, korcsolya, szánkó, síléc, stb.). • Játékok, kitartást, tájékozódási készséget igénylő tevékenységek, vízi sportok a természet erőinek (nap, szél, változó terep, víz, stb.) célzatos és fokozott jelentőségű felhasználásával. • Evezés, kajakozás és kenuzás (ahol lehetséges). • Gyalogos és kerékpáros túrázás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenállóképesség a természet erőiből adódó terhelésekkel szemben. • A szabad természetben folytatott tevékenység eszközeinek használatával kapcsolatos szabályok, cselekvési minták ismerete és alkalmazása. • (További alternatív témák és követelmények.) 	

ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK

Cél
<ul style="list-style-type: none">• A veszélyeztetettség megítélése a külső körülményekből. Ésszerű, megadott viselkedési minták elsajátítása az atrocitások elkerülésére.• A támadás-hárítás legáltalánosabb formáinak elsajátítása. A küzdősportok alapelemeinek megismerése, elsajátítása durva koordinációs szinten.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• A 10. évfolyamnál jelzett tananyag továbbfejlesztése.• Repülő gurulóátfordulás (tigris bukfenc) szabályos oldalfekvésbe érkezéssel.• Kézenátfordulás előre oldalfekvésbe érkezéssel.• Fojtásfogások hárítása.• A bírkózás és ökölvívás alapjai.	<ul style="list-style-type: none">• Az önvédelemmel és a test-test elleni küzdelemmel kapcsolatos morális szabályok.• Az atrocitások elkerülésének tudatos lehetőségei mellett, jellemezze a tanulókat nyugodt határozottság veszélyhelyzetben.• (További alternatív témák és követelmények.)	Értékelés Csak az elismerésre méltó produkciók jutalmazása érdemjeggyel.

PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

Cél
Vértezzé fel a tanulókat olyan elvekkel és eljárásokkal, amelyek biztosíthatják számukra a nyugodt, jó közérzetet nehéz körülmények között is.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A 10. évfolyamon írottak, valamint az egészséges életvitellel kapcsolatos alapismeretek.	<ul style="list-style-type: none">• Ismerjék és alkalmazzák a tanulók életvitelükben a tanult ismereteket, elveket, eljárásokat. Fedezzék fel a relaxálás kedvező hatását fáradt, feszült perceikben.• (További alternatív témák és követelmények.)	

TRIATLON, testnevelés és sport 12. évfolyam

Cél

- Az érettségi adó középiskola testnevelésének célja, a 12. évfolyamon hogy foglalja rendszerbe mindazt, amit a tanulók e műveltségi területen eddig elsajátítottak.
- Testnevelési és sportműveltségük tegye alkalmassá őket a mindennapi életben adódó motorikus feladatok teljesítésére. Legyenek cselekvés- biztosak. Jellemezze életvitelüket az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás és ennek eredményeként az aktív egészség.
- Felkészültségük tegye alkalmassá őket testnevelésből érettségi vizsga letételére, amennyiben ezt választják.

RENDGYAKORLATOK

Cél
A fogalalkozások alaprendjét, a gyors szervezéseket és átszervezéseket segítő rendgyakorlatok praktikus alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az iskolai testnevelés rendgyakorlatainak teljes köre.	Az elvárható, tisztességes végrehajtás.	

GIMNASZTIKA

Cél
A 11. évfolyamnál írottakal megegyező.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A szabad-, társas-, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatok teljes köre, az alkalmazásukhoz tartozó elvekkkel, szempontokkal.	A hatásmechanizmus érvényesítésének megfelelő, önellenőrző végrehajtás.	

ÚSZÁS

Cél
A 11. évfolyamnál írottakal megegyező.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• A négy úszásnem technikájának javítása, különös figyelemmel a gyorsúszásra.• Gyorsasági állóképesség fejlesztése• Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása.• A választott úszásnemek és játékok a vízben.• Játék labdával, úszással kombinálva.	<ul style="list-style-type: none">▪ A már elsajátított úszásnemeket fejlessze finomkoordinációs szintre.▪ A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszás, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, poolbouy, negatív ellenállás).▪ Rövid és középtávú résztávós és fartlekes edzések (változó pihenőidőkkel).▪ Megállás nélkül leúszott legnagyobb távolság (minimum	

	2000m) leérése, hosszabb távok (400- 1500 m) ismétlése sorozatokban gyors úszásban.	
--	--	--

ATLÉTIKA

Cél
Az atlétikának a tetsnevelés és sport műveltségi területen belül elfoglalt helyének, saját tapasztalatokon alapuló értékelése, az atlétikai teljesítmények értékelésének megalapozása, a tanulók atlétikus képességeinek fejlesztése és a saját teljesítményszint emelésére készítés. A futások, ugrások, dobások biomechanikai elveinek megértése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • FUTÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Futóiskola mint a 11. évfolyamnál. – Rajtok, iramfutások, vágta, repülővágta és tartósfutások. • UGRÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Szökdelő- ugróiskolák mint a 11. évfolyamnál. – Távol és magasugrás két-két korszerű technikával. • DOBÁSOK: <ul style="list-style-type: none"> – Dobóiskola, mint a 11. évfolyamnál. – Kislabdahajtás, súlylökés és kétkezes medicinlabda vetés. 	<ul style="list-style-type: none"> • A tanult alapttechnikák lényegének tükröztetése saját végrehajtás során. Az indulás, a futás, az ugrás és a dobás biomechanikai elveinek rendezett ismerete. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Mint a 9-12. évfolyam számára előjáróban írottak.</p>

KERÉKPÁR

Cél
A technikai tudás megőrzése. Speciális motoros képességfejlesztés. Taktikailag helyes versenyzés gyakorlása. A sportszerű életmód megszilárdítása. A magas szintű versenyzés és a továbbtanulás összehangolása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika és játékos ügyességi feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Célgimnasztika, statikus nyújtások, PNF gyakorlatok. • Kerékpáros-akadálypályák egyre bonyolódó koordinatív feladatokkal. <p>Foglalkozások a szabadban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikai alapok megszilárdítása, alkalmazása magas színvonalú versenyeken. 	<p>A helyi sajátosságokat figyelembe véve kialakított teljesítménytesztet képes legyen eredményesen teljesíteni. A tanult taktikai feladatokat képes legyen versenyeken alkalmazni. Képes legyen a táplálék mennyiségét és minőségét az edzéshez igazítani. Tudatosan alkalmazza az edzések során a pulzusmérést.</p>	<p>Értékelés</p> <p>A továbblépés feltétele a követelmények teljesítése.</p> <p>Feltételek</p> <p>Ua. mint 1-10. évfolyamon.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Terepfutás. • Duatlon- triatlon és kerékpáros versenyek. • Az eredményes versenyzés szempontjából nélkülözhetetlen taktikai elemek gyakorlása. <p>Speciális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az állóképesség-fejlesztés szolgáló valamennyi módszer és eszköz alkalmazása. • Az edzés intenzitásának növelése. • Erőállóképesség-fejlesztés köredzéssel. • Erőállóképesség-fejlesztés rövid és hosszabb emelkedőkön. • Anaerob küszöbön 4-6 perces résztávok. • A gyorsasági állóképesség maximalizálása. • Gyorserő-fejlesztés, robbanékonyság fokozása rajtokkal, iramváltásokkal. • Laboratóriumi és pályatesztek. • Technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása. • Audiovizuális eszközök felhasználásával mozgáselemzés. • Pulzusmérés. 		
---	--	--

TORNA

Cél
<p>Összegezze és rendszerezze a tanulók tornában szerzett tudását. A tornaelemek végrehajtásában érje el, hogy a tanulók biztonságos, félelem érzés nélküli kísérleteket tegyenek. Az eltérő támasz és függéshelyzeteket és helyzetváltoztatásokat jól uralt feladatmegoldásokként éljék meg. Tudják értékelni és becsülni mások tornában nyújtott teljesítményét.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>A 11. évfolyamnál felsoroltak, valamint:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TALAJTORNA: <ul style="list-style-type: none"> – Kézenátfordulás előre segítséggel és szabadon. – Előre szaltó magasdobbantóról laticel-dobra. • KORLÁT: <ul style="list-style-type: none"> – Felkarbillenés. – Nyújtott támaszból lendület hátra felkarállásba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lásd a 11. évfolyamnál. • (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>Időszakos ellenőrzés során elsősorban a célszerű erőközlést, megfelelő lendületet és ritmust értékeljük pontozással.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Felkarfüggésből lendület hátra támaszba. – Vetődési leugrás. • FELEMÁSKORLÁT (lányoknak): <ul style="list-style-type: none"> – Függésben a magaskarfán ostorlendületvétél. – Hamisbillenés támaszba a magaskarfán. – Térdfüggésből térdfellendülés oldalülésbe. • GYŰRŰ: <ul style="list-style-type: none"> – Vállátfordulási kísérletek előre, segítséggel. – Leterpesztés hátra, segítségadás mellett. • NYŰJTÓ: <ul style="list-style-type: none"> – A tanultak végrehajtása magasnyújtón. – Alaplendület. – Billenés. • GERENDA: <ul style="list-style-type: none"> – Lépő- és kilépő-, valamint támadóállás. – Járás előre, oldalt és futólépés. – Mellső mérlegállás. – Tarkóállás segítséggel. • TÁMASZUGRÁS: <ul style="list-style-type: none"> – Fejenátfordulás (4 részes szekrényen széltében). – Zsugorkanyarlati átgurás (lányoknak). 		
---	--	--

SPORTJÁTÉKOK, JÁTÉKOK

Cél
A négy alapsportjáték megismertetése olyan szinten, hogy amikor lehetőség van a játék játszására, ne tartsa vissza a volt középiskolai tanulót a játéktól a teljes bizonytalanság. Két sportágat sajátítson el, olyan szinten, hogy abban elfogadható szinten tudjon résztvenni hétköznapi mércével értékelve. Ismerje a játék versenyszabályait és alkalmazkodjon azokhoz.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Az alaptechnikai elemek gyakorlása feladathelyzetben. • Az 1-1 elleni, 2-1, 3-2 és 2-2 elleni szituációk megoldásának variációi. • Egyszerű támadási megoldások a legáltalánosabb terület- és emberfogásos védekezés ellen. • Védekezés zónában és 	<ul style="list-style-type: none"> • Váljék a csapat hasznos tagjává mind védekezésben, mind támadásban. • Ismerje a versenyszabályokat, tudjon játékot vezetni. • A tanult támadási és védekezési eljárások lényegét tudja elmondani szóban is, ismerje azok alapelveit. 	<p style="text-align: center;"><i>Értékelés</i></p> <p>Folyamatos, játék közbeni ellenőrzés és értékelés érdemjeggyel.</p>

<ul style="list-style-type: none"> emberfogás ellen. Szabad játék. 	<ul style="list-style-type: none"> (További alternatív témák és követelmények.) 	
--	--	--

TERMÉSZETBEN ŪZHETŐ SPORTOK

Cél
Az egészséges életmódra nevelés egyik fő tényezőjének, nevezetesen a természet egészségfejlesztő hatásának saját tapasztalaton alapuló megismerése és érvényesítése. További tevékenységi formákkal való megismerkedés a természetben űzhető fizikai aktivitás terén.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
A 11. évfolyamnál felsoroltak.	<ul style="list-style-type: none"> A tanuló értse meg a természetben végzett tevékenység mással nem pótolható sajátos hatásmechanizmusát és erről tudjon verbálisan is számot adni és azt a tevékenységében tükröztetni. (További alternatív témák és követelmények.) 	

ÖNVÉDELEM ÉS KÜZDŐSPORTOK

Cél
A 11. évfolyamon leírtaknak megfelelő.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Az eddig tanultak átismétlése, rendszerezése. A judo csípődobás. Páros küzdelmek (birkózás, judo, ökölvívás). 	<ul style="list-style-type: none"> Az előző évfolyamon jelzettek, valamint a küzdősportok lényegének megértése. A sportágak sajátos eltéréseinek és elvi "rokonságainak" megértése. A küzdősportok szépségének elfogadása, ami sajátos mozgásrendszerük megértése nélkül nem lehetséges. (További alternatív témák és követelmények.) 	<p>Értékelés</p> <p>A korábbiaknak megfelelően.</p>

PREVENCIÓ, RELAXÁCIÓ

Cél
A prevenció és a relaxáció elméleti alapjainak rendszerezett ismertetése, módszeres eljárásainak kipróbálása és hatásának tapasztalati úton való megismerése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az eddig feldolgozottak áttekintése,	Lásd a 11. évfolyamnál.	

rendszerezése, valamint a módszerek, gyakorlatok szükség szerinti alkalmazása.		
--	--	--