**A Gárdonyi géza ciszterci Gimnázium és Kollégium**

**Emelt testnevelés**

**helyi tanterve**

**11., 12. évfolyam**

Eger, 2020. augusztus 1.

Intézményünkben a 11. és a 12. évfolyamon biztosítjuk a testnevelés emeltszintű érettségire való felkészítést, heti egy alkalommal, duplaórában. Képzésünk a mindenkori aktuális helyi tanterv ismeretanyagára, valamint az adott tanév emeltszintű testnevelés érettségi követelményeire épül.

Lásd: Oktatási Hivatal honlapján. <https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/erettsegi/vizsgakovetelmenyek2024/testneveles_2024_e.pdf>

**11. évfolyam**

**Heti óraszám: 2 óra**

**Éves óraszám: 68 óra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM** |
|  | **Gimnasztika** | **6** |
|  | **Atlétika** | **12** |
|  | **Torna/ RG/ aerobik** | **16** |
|  | **Sportjátékok** | **14** |
|  | **Önvédelmi és küzdősportok** | **6** |
|  | **Úszás** | **8** |
|  | **Elméleti ismeretek** | **6** |
|  | **Összesen:** | **68** |

**TÉMAKÖR: Gimnasztika**

**ÓRASZÁM: 6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* belső igényévé válik, hogy a különböző sportmozgásokat szép tartással végezze
* gimnasztikai ismereteinek segítségével képes önmaga fejlesztésére /erő, hajlékonyság/

A témakör tanulása eredményeként a tanuló képes:

* Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s.
* Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.
* A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása. A mászókötél hossza: 5 méter.
* Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló

tervezése és végrehajtása

* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és

egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

* tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú

edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása

* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló

végrehajtása

* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása,

vezetése a társaknak

* Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
* A rajzírás elemeinek és a szaknyelv megismerése
* Az érettségire előírt gyakorlat rajzírásának olvasása, szaknyelvi leírásának értelmezése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika,

szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

**TÉMAKÖR: Atlétika**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 12 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a rajtolási módokat hatékonyan alkalmazza;
* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét,

amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;

* képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat hatékonyan alkalmazni.
* teljesíti a középszintű érettségi minimum követelményeit

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképesség-fejlesztésben
* Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

*Futások:*

* A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés

segítségével,

* Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
* Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
* Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

*Ugrások:*

* Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével,ön- és társmegfigyelés segítségével
* A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg

kiválasztott technikával

* A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával

*Dobások:*

* Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával,könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
* Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
* Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os(lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
* Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel,

lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés,

előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság,

biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

A gyógytestnevelés-órák keretében atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók

állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok

elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált

alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai

jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

**TÉMAKÖR: Torna**

**ÓRASZÁM: 16 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti

esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd

bemutatni a középszintű érettségi kiírásának megfelelően

* ismeri és képes az emeltszintű érettségi kiírásában szereplő tornaelemek kivitelezésére, önálló gyakorlására

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb

izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása

* A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása
* Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
* A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése
* A segítségadás készségszintű alkalmazása
* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
* A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások,

támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása

* A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
* Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással

*Talajon:*

● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe;

gurulóátfordulások sorozatban is

● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal

● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)

● Fellendülés kézállásba

● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és

fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel

● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)

● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának

tökéletesítése

● Vetődések, átguggolások, átterpesztések

● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása

● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

*Ugrószekrényen*:

● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és

magasságának növelésével

*Lányoknak:*

*Gerendán:*

● Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban;

támaszhelyzeten át fel- és leugrás

● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások

● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel

● Fordulatok állásban, guggolásban

● Tarkóállási kísérletek segítséggel

● Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos

fordulattal terpeszülés

● Leugrások feladatokkal

● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

*Felemáskorláton:*

● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz

● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe

● Felugrás támaszba és függésbe

● Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

*Fiúknak:*

Gyűrűn:

● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe,

emelés lebegőfüggésbe

● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

● Vállátfordulás előre

● Húzódás-tolódás támaszba

● Lendület előre támaszba, segítséggel

*Korláton:*

● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz),

felkarfüggés

● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben

● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés

● Lendület előre támaszba, segítséggel

● Saslendület előre-hátra

● Felkarállás

● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

*Nyújtón:*

● Alaplendület

● Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek

● Malomforgás előre

● Billenési kísérletek

● Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás

FOGALMAK

billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok – a kontraindikált gyakorlatok kivételével –

elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

**TÉMAKÖR: Labdajátékok**

**ÓRASZÁM: 14 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* Teljesíteni tudja a középszintű érettségi minimum elvárásai
* A összetett gyakorlatok bemutatásakor törekszik a sportágra jellemző mozgás kivitelezésére
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* Az alap sportjátékok történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

*Kézilabda*

● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka,

indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrásokleérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő

sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása)

kapura lövéssel összekapcsolva

● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot

követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során

● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

*Kosárlabda*

● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a

védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról,

leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és

hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy

és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási

módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – eredményes végrehajtása

● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása

● Fektetett dobás gyakorlása

*Röplabda*

● A felső egyenes nyitás gyakorlása, alkalmazása , alapérintések gyakorlása helyben, fejfölé és falra,

● Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása

● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében

*Labdarúgás*

● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások,

megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és

dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a

kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel,

talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a

kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával,

mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben

−

FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállás, pozíciós játék

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**ÓRASZÁM: 6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza küzdelem során.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai

mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása

* Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív,

készségszintű elsajátítása

* Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva,

mindkét irányba, előre és hátra

* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a

küzdőfeladatokban

* Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások

biztonságos, életszerű végrehajtása

* A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése

*Birkózás*

● A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális

hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása

● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül

● Hídban forgás

● Hídba vetődés fejtámaszból

● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált

alkalmazásával

● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű

elsajátítása a páros gyakorlatokban

● Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika

● Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással

● Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben

*Dzsúdó*

● A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a

társ általi kézkihúzással)

● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás

technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások

● A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása

passzív, majd aktív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás,

nagy belső horogdobás, karatevédések (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadásvédekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai

gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal

növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és

mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás

megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

**TÉMAKÖR: Úszás**

**ÓRASZÁM: 8 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan használni tudja

rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a választott úszásnemekben vízbiztosan, készségszinten úszik,
* ismeri a vízbőlmentés szabályait;
* a választott úszásnemek fordulóinak, rajttechnikáinak szabályos kivitelezését ismeri képes végrehajtani.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása
* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámzás stb.)
* Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
* A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
* Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
* Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

FOGALMAK

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

**TÉMAKÖR: Elméleti ismeretek**

**ÓRASZÁM: 6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* ismeretei segítségével képes legyen a tudatos egészségmegőrző vagy spottevékenység végzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* Megfelelő tudással rendelkezik az középszintű érettségi követelményeinek teljesítéséhez a szóbeli vizsgarész alkalmával

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

1. *Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek*

* Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
* olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
* magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;
* magyar sikersportágak;
* paralimpiai játékok.
* Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
* olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
* magyarok az olimpiai versenyeken,
* magyar olimpiai bajnokok;
* magyar sikersportágak;
* paralimpiai játékok;
* NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.

1. *A harmonikus testi fejlődés*

* A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).
* Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során;
* a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében;
* a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.

1. *A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében*

* Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.
* Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültségszabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).
* - A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása;
* az egészséges életmód meghatározó tényezői;
* - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre;
* az „egészséges” közösség visszatartó ereje;
* életre szóló sportolás lehetőségei

1. *A motoros képességek szerepe a teljesítményben*

* A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
* A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.
* A motoros képességek jellemzése;
* A fizikai teherbíró képesség;
* szellemi teherbíró képesség;
* - edzettségi állapot mérésének lehetősége;
* - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata;
* - egyszerű képességfejlesztő módszerek.

. *5. Gimnasztikai ismeretek*

* A bemelegítés szerepe és kritériumai.
* A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.
* Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.
* Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
* Légzőgyakorlatok.
* A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben;
* gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

1. *Atlétika*

* A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.
* Az atlétikai mozgásformák csoportosítása;
* Az atlétika, mint előkészítő sportág;
* A fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban;
* Az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal;
* Képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával;
* Magyarok az atlétika élvonalában.

1. *Torna*

* A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb balesetmegelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.
* A női és férfi torna versenyszámai;
* A különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások;
* A tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete
* Magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.

1. *Zenés-táncos mozgásformák*

* A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).
* A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; -
* Az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban;
* A versenygyakorlatok speciális mozgásformái

1. *Küzdősportok, önvédelem*

* 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése.
* Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.
* Küzdőjátékok.
* Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.
* A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben;
* Előkészítő küzdőjátékok
* Páros és csoportos testnevelési játékok;
* A grundbirkózás és szabályai;
* Magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.

1. *Úszás*

* Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.
* Egy úszásnem ismertetése.
* Az úszás higiéniájának ismerete.
* Az úszás jelentősége az ember életében;
* Az úszás és a vízi sportok higiénéje;
* Az úszásnemek és jellemzőik;
* Egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása;
* Az úszás alapvető versenyszabályai;
* A szabadvízi és az uszodai úszás különbségei;
* A fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban;
* A vízből mentés végrehajtása;
* Kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban

1. *Testnevelési és sportjátékok*

* Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése.
* Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.
* Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció). –
* Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; -
* A sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; -
* Két sportág összehasonlítása szabályainak alapján (pályaméretek, játékosszám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.);
* Magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.

1. *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

* Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.)
* Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.
* Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; -balesetmegelőzés; felszerelések, és azok karbantartása; a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények;
* Táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.

FOGALMAK

Egészség, egészséges életmód, egészségtudatos magatartás, rekreáció, prevenció, sikerélmény, stressz, természeti erők.

**12. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM 2óra/hét** |
|  | **Gimnasztika** | **3** |
|  | **Atlétika** | **12** |
|  | **Torna/ RG/ aerobik** | **12** |
|  | **Sportjátékok** | **12** |
|  | **Önvédelmi és küzdősportok** | **3** |
|  | **Úszás** | **8** |
|  | **Elméleti ismeretek** | **6** |
|  | **Összesen:** | **56 óra/év** |

**TÉMAKÖR: Gimnasztika**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* belső igényévé válik, hogy a különböző sportmozgásokat szép tartással végezze
* gimnasztikai ismereteinek segítségével képes önmaga fejlesztésére /erő, hajlékonyság/

A témakör tanulása eredményeként a tanuló képes:

* Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s.
* Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.
* A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása. A mászókötél hossza: 5 méter.
* Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló

tervezése és végrehajtása

* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és

egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

* tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú

edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása

* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló

végrehajtása

* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása,

vezetése a társaknak

* Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
* A rajzírás elemeinek és a szaknyelv megismerése
* Az érettségire előírt gyakorlat rajzírásának olvasása, szaknyelvi leírásának értelmezése

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika,

szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

**TÉMAKÖR: Atlétika**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 12 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a rajtolási módokat hatékonyan alkalmazza;
* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét,

amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;

* képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat hatékonyan alkalmazni.
* teljesíti a középszintű érettségi minimum követelményeit

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképesség-fejlesztésben
* Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

*Futások:*

* A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés

segítségével,

* Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
* Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
* Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

*Ugrások:*

* Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével,ön- és társmegfigyelés segítségével
* A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg

kiválasztott technikával

* A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával

*Dobások:*

* Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával,könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
* Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
* Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os(lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
* Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel

FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel,

lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés,

előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság,

biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

A gyógytestnevelés-órák keretében atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók

állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok

elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált

alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai

jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

**TÉMAKÖR: Torna**

**ÓRASZÁM: 12 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti

esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd

bemutatni a középszintű érettségi kiírásának megfelelően

* ismeri és képes az emeltszintű érettségi kiírásában szereplő tornaelemek kivitelezésére, önálló gyakorlására

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb

izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása

* A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása
* Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
* A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése
* A segítségadás készségszintű alkalmazása
* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
* A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások,

támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása

* A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
* Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással

*Talajon:*

● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe;

gurulóátfordulások sorozatban is

● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal

● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)

● Fellendülés kézállásba

● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és

fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel

● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)

● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának

tökéletesítése

● Vetődések, átguggolások, átterpesztések

● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása

● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

*Ugrószekrényen*:

● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és

magasságának növelésével

*Lányoknak:*

*Gerendán:*

● Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban;

támaszhelyzeten át fel- és leugrás

● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások

● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel

● Fordulatok állásban, guggolásban

● Tarkóállási kísérletek segítséggel

● Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos

fordulattal terpeszülés

● Leugrások feladatokkal

● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

*Felemáskorláton:*

● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz

● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe

● Felugrás támaszba és függésbe

● Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

*Fiúknak:*

Gyűrűn:

● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe,

emelés lebegőfüggésbe

● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

● Vállátfordulás előre

● Húzódás-tolódás támaszba

● Lendület előre támaszba, segítséggel

*Korláton:*

● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz),

felkarfüggés

● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben

● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés

● Lendület előre támaszba, segítséggel

● Saslendület előre-hátra

● Felkarállás

● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

*Nyújtón:*

● Alaplendület

● Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek

● Malomforgás előre

● Billenési kísérletek

● Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás

FOGALMAK

billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

A gyógytestnevelés-órán a torna jellegű gyakorlatok – a kontraindikált gyakorlatok kivételével –

elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

**TÉMAKÖR: Labdajátékok**

**ÓRASZÁM: 12 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* Teljesíteni tudja a középszintű érettségi minimum elvárásai
* A összetett gyakorlatok bemutatásakor törekszik a sportágra jellemző mozgás kivitelezésére
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A választott sportjátékok alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* Az alap sportjátékok történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

*Kézilabda*

● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka,

indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrásokleérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő

sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása)

kapura lövéssel összekapcsolva

● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot

követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során

● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

*Kosárlabda*

● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a

védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról,

leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és

hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy

és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási

módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – eredményes végrehajtása

● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása

● Fektetett dobás gyakorlása

*Röplabda*

● A felső egyenes nyitás gyakorlása, alkalmazása , alapérintések gyakorlása helyben, fejfölé és falra,

● Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása

● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében

*Labdarúgás*

● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások,

megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és

dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a

kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel,

talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a

kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával,

mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben

−

FOGALMAK

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállás, pozíciós játék

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**ÓRASZÁM: 3 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza küzdelem során.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai

mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása

* Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív,

készségszintű elsajátítása

* Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva,

mindkét irányba, előre és hátra

* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a

küzdőfeladatokban

* Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások

biztonságos, életszerű végrehajtása

* A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése

*Birkózás*

● A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális

hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása

● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül

● Hídban forgás

● Hídba vetődés fejtámaszból

● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált

alkalmazásával

● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű

elsajátítása a páros gyakorlatokban

● Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika

● Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással

● Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben

*Dzsúdó*

● A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a

társ általi kézkihúzással)

● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás

technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások

● A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása

passzív, majd aktív ellenfélen

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás,

nagy belső horogdobás, karatevédések (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadásvédekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai

gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal

növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és

mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás

megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

**TÉMAKÖR: Úszás**

**ÓRASZÁM: 8 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan használni tudja

rögzíti.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a választott úszásnemekben vízbiztosan, készségszinten úszik,
* ismeri a vízbőlmentés szabályait;
* a választott úszásnemek fordulóinak, rajttechnikáinak szabályos kivitelezését ismeri képes végrehajtani.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

* A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása
* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámzás stb.)
* Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
* A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
* Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
* Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

FOGALMAK

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

**TÉMAKÖR: Elméleti ismeretek**

**ÓRASZÁM: 6 óra**

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

* ismeretei segítségével képes legyen a tudatos egészségmegőrző vagy spottevékenység végzésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* Megfelelő tudással rendelkezik az középszintű érettségi követelményeinek teljesítéséhez a szóbeli vizsgarész alkalmával

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

1. *Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek*

* Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
* olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
* magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;
* magyar sikersportágak;
* paralimpiai játékok.
* Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
* olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
* magyarok az olimpiai versenyeken,
* magyar olimpiai bajnokok;
* magyar sikersportágak;
* paralimpiai játékok;
* NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.

1. *A harmonikus testi fejlődés*

* A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).
* Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során;
* a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében;
* a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.

1. *A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében*

* Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.
* Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültségszabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).
* - A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása;
* az egészséges életmód meghatározó tényezői;
* - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre;
* az „egészséges” közösség visszatartó ereje;
* életre szóló sportolás lehetőségei

1. *A motoros képességek szerepe a teljesítményben*

* A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
* A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.
* A motoros képességek jellemzése;
* A fizikai teherbíró képesség;
* szellemi teherbíró képesség;
* - edzettségi állapot mérésének lehetősége;
* - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata;
* - egyszerű képességfejlesztő módszerek.

. *5. Gimnasztikai ismeretek*

* A bemelegítés szerepe és kritériumai.
* A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.
* Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.
* Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
* Légzőgyakorlatok.
* A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben;
* gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.

1. *Atlétika*

* A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.
* Az atlétikai mozgásformák csoportosítása;
* Az atlétika, mint előkészítő sportág;
* A fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban;
* Az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal;
* Képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával;
* Magyarok az atlétika élvonalában.

1. *Torna*

* A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb balesetmegelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.
* A női és férfi torna versenyszámai;
* A különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások;
* A tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete
* Magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.

1. *Zenés-táncos mozgásformák*

* A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).
* A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; -
* Az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban;
* A versenygyakorlatok speciális mozgásformái

1. *Küzdősportok, önvédelem*

* 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése.
* Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.
* Küzdőjátékok.
* Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.
* A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben;
* Előkészítő küzdőjátékok
* Páros és csoportos testnevelési játékok;
* A grundbirkózás és szabályai;
* Magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.

1. *Úszás*

* Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.
* Egy úszásnem ismertetése.
* Az úszás higiéniájának ismerete.
* Az úszás jelentősége az ember életében;
* Az úszás és a vízi sportok higiénéje;
* Az úszásnemek és jellemzőik;
* Egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása;
* Az úszás alapvető versenyszabályai;
* A szabadvízi és az uszodai úszás különbségei;
* A fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban;
* A vízből mentés végrehajtása;
* Kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban

1. *Testnevelési és sportjátékok*

* Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése.
* Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.
* Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció). –
* Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; -
* A sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; -
* Két sportág összehasonlítása szabályainak alapján (pályaméretek, játékosszám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.);
* Magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.

1. *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

* Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.)
* Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.
* Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; -balesetmegelőzés; felszerelések, és azok karbantartása; a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények;
* Táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.

FOGALMAK

Egészség, egészséges életmód, egészségtudatos magatartás, rekreáció, prevenció, sikerélmény, stressz, természeti erők