

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

TESTNEVELÉS

– Bevezetés

- Célok és feladatok, fejlesztendő területek
- **5 - 6. évfolyam**

-
- Felismerve a testnevelés jótékony hatását, fokozott tudatossággal és fegyellemmel vegyenek részt az órákon.
- Tudják az elsajátított mozgáselemek lényegi sajátosságait megragadni és ezeket más mozgások tanulásánál alkalmazni.
- Rendelkezzenek a tanult mozgásanyaggal kapcsolatos aktív szaknyelvi szókinccsel.
- Jussanak el a természetes mozgások végrehajtásában olyan szintre, hogy azok birtokában eredményesen elsajátíthassák a szerkesztett mozgásokat.
- Rendelkezzenek a futások, az ugrások és a dobások legfontosabb mozgásformáival és törekedjenek azokban adottságaiknak megfelelő teljesítményre.
- Fejlődjön aerob állóképességük, izomerejük, lokomotorikus és reagálás gyorsaságuk, mozgáskoordinációjuk.
- Ismerjék meg és tapasztalati úton tudatosuljon a dobószert minél hosszabb úton való gyorsításának módja.
- Ismerjék meg a számukra optimális nekifutás sebességét és főbb jellemzőit az ugrásokban. Fejlődjön saját testük mozgatásához szükséges relatív erejük.
- A fejfelé lefelé lévő helyzetekben fejlődjen mozgás-, cselekvő- és tájékozódó képességük. Bonyolultabb mozgás elemek végrehajtásával fejlődjenek koordinációs képességeik.
- Tudják érzékelni megváltozott körülmények között is testrészeik helyzetét a térben, ennek megfelelően legyenek képesek azokat mozgatni. Javuljon finom koordinációjuk.
- A törzs, a vállöv és a felső végtag izmainak erősítésével legyenek képesek függésben és támaszban feladatokat végrehajtani.
- Ismerjék meg a gerincferdülés megelőzésének gyakorlatait, és tudatosan törekedjenek tartásuk javítására.
- Tudják érzékelni az érkező labda sebességét és ahhoz igazítsák mozgásukat. Alakuljon ki elővételező képességük.
- Ismerjék meg néhány sport játék alapelemeit, ezeket módosított szabályokkal játsszák. Játék közben legyenek képesek társaikat helyzetbe hozni, legyenek önzetlenek.
- Növekedjen bátorságuk, önbizalmuk kedvezően alakuljon.
- Fejlődjenek segítő és a segítséget elfogadó képességeik, elsősorban a tornaelemek gyakorlásánál.
- Bővítsék ismereteiket az egészséges életmódról és a kondicionálásról.
-

– 7 - 8. évfolyam

- - A mozgások tanulásánál és alkalmazásánál egyre nagyobb hangsúlyt kap a tudatosság; ennek jegyében végeztetjük a kellemetlen érzésekkel járó, nagyobb terhelést okozó feladatokat is.
 - A természetes mozgások eredményes alkalmazása tegye lehetővé a motoros képességek optimális fejlesztését, hogy ezekre lehessen építeni a szerkesztett mozgások rendszerét.
 - A rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása tegye lehetővé a bonyolultabb szervezési feladatok gyors megoldását.
 - Törekedjenek új mozgásformák tanulásával fejleszteni koordinációs képességeiket. Törekedjenek önállóan is fejleszteni alapképességeiket.
 - Az elsajátított alapelemekre és a gyakorlás során megszerzett bátorságra és egészséges becsvágyra építve legyenek képesek bonyolultabb mozgásformák elsajátítására is.
 - Legyen felismerhető a kornak megfelelő fejlődés izomzatuk maximális és relatív erejében, az izomhipertrófiának felismerhető jeleivel.
 - Önállóan is végezzenek tartásjavító feladatokat.
 - Ízületi mozgékonyágukat tudják megtartani a már kialakult szinten.
 - Mozgáskoordinációjuk és mozgástanulási képességük kísérelje a testarányok változásait. Alakuljon a végtagok izmaiban az egész testtel kapcsolatban lévő finom koordináció. Növekvő erőnlétük birtokában legyenek képesek összefüggő tornagyakorlatok bemutatására, és az erő kifejtések tartós elviselésére.
 - Rendelkezzenek annyi sportági és mozgási ismerettel, mely lehetővé teszi a választást és az emocionális kötődést.
 - A siker és a kudarc élményét tudják önmagukban feldolgozni. Örüljenek társaik eredményének és sikerének.
- Ismerjék és tartsák be a játékszabályokat és az ezzel kapcsolatos technikai és taktikai szerepköröket.

Testnevelés
5. évfolyam

Óraszám: 180/év
5 óra / hét

Éves óraszám felosztására

Témakör sorszáma	Témakör	Óraszám
1.	Rendgyakorlatok	Folyamatos
2.	Gimnasztika	Folyamatos
3.	Atlétika a.) járásgyakorlatok b.) futásgyakorlatok c.) szökdelések, ugrások, d.) dobások	80 óra
4.	Torna a.) talajtorna b.) támaszugrások c.) gyűrű	60 óra
5.	Testnevelési és sportjátékok a.) kosárlabda	40 óra
6.	Szabadidős tevékenység	Folyamatos

1. témakör

RENDGYAKORLATOK

Fejlesztendő kompetenciák,

Témák, tartalmak

Tanulói tevékenységek

Kapcsolódási

fejlesztési feladatok			lehetőségek
<p>Szociális kompetencia. Csapat fegyelem kialakítása. Gyors, pontos végrehajtás. Együttműködési készség fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia. Bemutató tornákra, gyors csapatalakításokra képessé tétel. Tervezés, szervezés és vezetés gyakorlása.</p> <p><i>Énkép, önismeret</i></p> <p>Önfegyelem fejlesztése</p>	<p>1. Rendgyakorlatok</p>	<p>Mint az előző évfolyamokban. Fejlődések és szakadozások különböző alakzatokból különböző alakzatokba.</p>	<p>Ének-zene. Ritmusra cselekvés. Geometriai alakzatok kialakítása. Térbeli érzékelés, térlátás.</p>

2. témakör

GIMNASZTIKA

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Anyanyelvi kommunikáció Prevenció, szakszókincs ismerete, megértése.</p> <p>Testi és lelki egészség <i>Énkép, önismeret</i> A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben, hason fekvésben, hanyatt fekvésben. A medence középállásának tudatosítása a tartásjavító gyakorlatok során. A helyes láb- és fejtartása tudatosítása. Egészségtudatosság fejlesztése, Felelősségérzet önmagával szemben, egészséges életmód tudatos alakítása. Önmotiválás, a magasabb szintű teljesítményre. Harmónia.</p> <p>Hatékony önálló tanulás Otthon önállóan végzendő feladatok. Motoros képesség, ízületi</p>	<p>2. Gimnasztika</p> <p>Nyújtó- erősítő hatású gyakorlatok. Szabad,- kéziszer, társas, bordásfal gyakorlatok.</p> <p>Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok.</p> <p>Kondicionálás. Alapgyakorlatok.</p> <p>Önálló bemelegítés és kondicionálás elméleti és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek.</p>	<p>Ülésben, állásban, hanyatt, hason fekvésben, térdelésben szabadon és szerekekkel végzendő gyakorlatok (labda, gumikötél, bot, karika, stb.)</p> <p>Állásban végzendő gyakorlatok (alapállás párhuzamos lábfejtartás 10-15 cm-re nyitottan, lábujjpárna talajra szorítása, lábszárizomzat megfeszítése.</p> <p>Medence előre, majd hátrabillentése (ágyéki szakasz homorít, egyenes) háton, hason végzendő tartásjavító fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Bemelegítő, kondicionáló gyakorlatsor megtanítása.</p>	

<p>mozgékonyosság hajlékonyosság fejlesztése. Törzs-, láb, csípőizület hajlító és feszítők dinamikus és statikus erejének növelése. Gyakorlatok összeállítása. Reagáló képesség, egyensúlyozó képesség fejlesztése.</p> <p>Esztétikai – művészeti tudatosság és kifejezőképesség Esztétikai érzék fejlesztése. Ritmus-, és improvizációs képesség, kreativitás, alkotóképesség fejlesztése.</p>			
--	--	--	--

3. témakör

ATLÉTIKA

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Matematikai kompetencia. Feladatmegoldó képesség fejlesztése, összefüggések megismerése, stopperóra ismerete (teljesítményszámlálás).</p> <p>A hatékony önálló tanulás. Önálló gyakorlásra, tanulásra serkentés az előkészítő, a rávezető és képességfejlesztő gyakorlatok tekintetében.</p> <p><i>Intellektuális kompetenciák.</i> Összehasonlítás, oksági gondolkodás a különböző futótechnikák alkalmazásánál. Kritikus gondolkodás. Feladatmegoldó képesség fejlesztése. Koordinációs képességek fejlesztése. Oksági gondolkodás. Lényeg kiemelés. Döntésképeség. Analógiák felismerése, keresése, alakítása, a tanult mozgáselemek</p>	<p>3. Atlétika</p> <p>a, járásgyakorlatok</p> <p>b, futásgyakorlatok Rajtolás technika.</p> <p>A közepes iramú és a gyorsfutás technikája, Elrugaskodás Légmunka Talajfogás Alapvető kérdései.</p>	<p>Járás feladatokkal. Gyaloglás alaptechnikája. Gyaloglás versenyszerűen 4-500 méteren.</p> <p>Indulás jelre különböző kiinduló helyzetekből játékos formában 10-15-20 m. Rajtgyakorlatok előzetes mozgásból: Szökdelés Harántterpeszben szökdelésből Guggolásban rugózásból Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtásból Bal, jobb térdelőtámaszból</p> <p>Futótechnikát speciálisan javító gyakorlatok: (20-40 méteren) Szkippelés / magas térdemeléssel futás Dzsogolás (taposó futás) Sarokemeléssel futás</p> <p>12-15-18 perces kitartó futás a távolságteljesítmény fokozatos növelésével. 3-400 méteres iramfutás. 60-80-100 méteres síkfutás. Iramjáték.</p>	

<p>közötti összefüggések. alkalmazása</p> <p>Hajító és lökőmozgás közötti alapvető különbségek felismerése. Lényegkiemelés. Rendszerezés. Kapcsolatba hozás (a testnevelési játékokban a tanult mozgások alkalmazása).</p> <p><i>Testi és lelki egészség. Egészségtudatosság fejlesztése</i> Erkölcsei és akarati tulajdonságok fejlesztése. Akaraterő növelése. Helyes önértékelés kialakítása. Balesetek elkerülése.</p> <p>Szociális kompetencia. Empátia. Társas aktivitás. (Sorversenyes, versengések.) A figyelmes és pontos munkavégzés fontosságának</p>	<p>Váltások (egy- és kétkezes).</p> <p>c, szökdelések, ugrások</p> <p>Ugrások előkészítő gyakorlatai.</p> <p>Magasugrás átlépő és flopptechnikával. Elugró láb egyéni tudatosítása.</p> <p>Távolugrás guggolótechnikával: Gyakorlati rohamkimérés Elugrás, a légmunka és a késleltető talajra érkezés alapvető kérdései</p>	<p>Álló- és térdelőrajt. Rajtversenyes. Sor- és váltóversenyes váltástechnikai elemekkel, különböző feladatokkal – akadályfutás. (Pl.: tárgykerüléssel, sarok és térdemeléssel, átugrásokkal, irányváltoztatásokkal.) Szemben váltás. Kerülés, hátulról váltás, stb.</p> <p>Ugróköteles játékok: Szökdelőkör 6-8 fős csoportokban „Futókör” Szökdelés páros és egy lábon fordulatokkal, stb., kötélhajtás közben, helyben és haladással (egyéni és 3-4 fős csoportokban) Sor- és váltóversenyes – mint a futásoknál – de szökdelő – ugrófeladatokkal. Átugrások, leugrások szerekről – zsámoly, tornapad, svédzekerény, stb. – láb, kartartásvariációkkal. Tükörkép (párokban gyakorlás is). Sántafogó „Indián szökdeléssel” térddel, kézzel Fejjel felfüggesztett tárgyak elérése (léggömb, labda, gyűrű, kosárpálánk, felső kapufa, stb.)</p> <p>Élére állított zsámolyok, gyakorlógátak fölött</p>	
---	--	---	--

<p>tudatosítása. Figyelem, fegyelem, bajtársiasság fejlesztése. Társakra figyelés. Segítőkézség Versengés tisztasága. Fair play!</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Játékoknál szervezés gyakorlása. Társas aktivitás, kreativitás, kockázatvállalás.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p>	<p>d, dobások</p> <p>Hajítómozgás: kislabdahajítás nekifutással és keresztlépéssel távolba.</p> <p>Célbadobás: különböző méretű labdákkal.</p> <p>Lökő mozgás: kisméretű medicinlabdával.</p> <p>Általános ügyességet fejlesztő gyakorlatok dobásokkal ülésből, térdelésből, állásból.</p>	<p>átugrás egyes-hármas-ötös lépésritmusban, három csoportban</p> <p>Szökdelő ugrások a lendítőláb használatának hangsúlyozásával (irányváltással is) párokban „szinkronugrásban” is.</p> <p>Sorozatelugrás 1-3-5 lépésenként, meghatározott távon, párokban „tükörkép” jelleggel</p> <p>Szökdelő ugrások hangsúlyozott térdemeléssel: lendítőláb térde az ellentétes váll irányába mozog. (Piruettugrások fél – egész fordulatokkal mindkét irányban.</p> <p>Kidobós játékok: Fogasztó szétszórtan. Kidobás többféle labdával is. Változó feladatokkal. Sorkidobás. 1 perces kidobó. Vadászlabda, stb.</p> <p>Csapatkidobások: Döngető körben. Döngető. Körkidobós. Partizánlabda. Tűzharc, stb.</p> <p>Egyéb játékok: Zsinórlabda (változó tömegű labdával és módon). Adogató párokban (különböző formában és labdával – nehezítő feladatokkal közben, fel-, le ugrások padra, számolýra). Atlétika pályán (400 m). Egy csapat 4-5 fős – Hány dobással és körbe?</p>	
--	---	--	--

	Dobás pontosságát fejlesztő játékok.	<p>(lehet udvaron is).</p> <p>Sorversenyek: „Egyes vonalban”. „Kettős vonalban”. „Körben”. „Oszlopban”. Labdahajtsza.</p> <p>Váltóversenyek: „Vonalban”. Oszlopban adogatóval, stb.</p> <p>Labdát kifeszített kötél felett pattintjuk át. Elkapás földet érés előtt. Játék 1:1 ellen (különböző labdákkal, feladatokkal). Falhoz dobó játék (társ kapja el). Dobások távolra jobb-bal kézzel. Zsinórlabda. Ki löki-veti többször a falhoz egy megadott időn belül a medicinlabdát? (A labdát mindig el kell kapni.)</p> <p>„Guruló labdák”. Buzogánylabda. Szekrénylabda. Bombázó. „Vándordobás” (bal-jobb kézzel, különböző dobásmódokkal, testhelyzetekből). Ki jut távolabbra? Távolság pontért.</p>	
--	--------------------------------------	--	--

4. témakör

TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK, TORNA

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Kezdeményező képesség, vállalkozó kompetencia Kockázatvállalás. Bátorság, magabiztosság Helyzetérzékítő képesség, bátorság, akaraterő fejlesztése.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Testi, pszichikai képességek fejlesztése. A torna megelőző és egészségmegőrző szerepének tudatosítása. (Helyes testtartás, gerincferdülés megelőzésének gyakorlati ismerete – tudatos javítás). Kockázatvállalás a magasban végzett gyakorlatok során.</p> <p><i>Énkép önismeret</i> Saját teljesítményük iránt növekedő elvárás szint. Önértékelés, önfejlesztés, önkontroll. Céltudatosság. egészséges önbizalom fejlesztése. Önállóságra nevelés. Állhatatosság – kitartás</p>	<p>a, talajtorna</p> <p>Gurulások, gurulóátfordulások Kézenátfordulás oldalra Állások, támaszhelyzetek Tarkónállás Fejenállás Kézenállások Dölések, billenések Híd (fekvésből, állásból)</p> <p>b, támaszugrások</p> <p>Függőleges repülés („gyertyaugrás”) Zsugorkanyarulatú átugrás „huszárugrás” Felugrás guggolótámaszba. Guggolóátfordulás előre (hosszába állított ugrószekrény). „Felbukfenc” (hosszába állított ugrószekrény).</p>	<p>Gurulások, gurulóátfordulások többféle kiinduló helyzetből és befejező helyzetekbe (fekvés, térdelés, fekvőtámasz, guggolótámasz, terpeszülés, stb.) Kiegészítő eszközöket is használva (ferde pad, KTK, zsámoly, bordásfal, szivacsbála, stb.) Kézenátfordulás oldalra fal mellett zsámolyon (kényszerítőeszközökkel). Gurulás hátra nyújtott ülésből tarkónállásba, ferdepadon lefelé gördülés kéz segítséggel, kinyomás fejenállásba fejenállásból, gurulás előre (felfelé a ferdepadon, KTK-án) nyújtott ülésbe. Kézenállás, mérlegállás, lebegő állás bordásfalnál. Híd hanyattfekvésből (vállakra a testsúly). Szépségversenyek, Ké a legszebb? Híd állásból bordásfalnál, falnál szivacsbálára. Páros gurulóátfordulások, ördögsekér. Támlázás oldalirányba (lábtámasszal magasított szereken át, zsámoly, pad, bordásfal, stb.)</p> <p>Támaszugrásokat előkészítő cél- és rávezető gyakorlatok. Talajon szökdelések, homorított felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba. Talajon: Nyusziugrás (sorozatok) Guggolótámaszból függőleges repülés</p>	<p>Ének-zene Zene-mozgás összehangolás Ritmus</p> <p>Matematika memorizálás (összefüggő gyakorlatsorok, összekötő gyakorlatelemek megjegyzése).</p>

<p>Hatékony önálló tanulás. Összpontosítás, nehézségek leküzdése. Saját mozgásérzékelés, biztonság, önellenőrzés. Mozgástapasztalatok hasznosítása a mindennapi élet cselekvéseiben. Fizikai és mentális egészségre vonatkozó ismeretek. Hajlékonyság, koordinált mozgás fejlesztése. Önálló gyakorlás, saját tanulási stratégia kialakítása. Váll, kar, ujjak izomerejének fejlesztése Izületi mozgékonyág fejlesztése Mozgás-, cselekvő- és tájékozódó képesség fejlesztése. Félelemérzet leküzdése. Tudatos mozgáskép alakítás a helyes technikáról. Durva hibák felismerése. Egyensúlyérzék fejlesztés.</p> <p>Esztétikai – művészeti tudatosság és kifejezőképesség Ritmuserzék fejlesztése, tudatos gyakorlás. Esztétikai érzék fejlesztése. (Koordinált szépen kiművelt mozgás). Esztétikai érzék, kreativitás, alkotóképesség, improvizációs</p>	<p>Dobbantó, mini trampolin használata. Talajra érkezés „talajfogás” technikája</p> <p>c, gyűrű (érintőmagas gyűrű)</p> <p>KTK (kiegészítő tornakészlet)</p> <p>Két kötél Bordásfal</p> <p>Rúd, illetve kötélmászás</p>	<p>magastartásba lendített karral és leérkezés hajlított állásba Talajról felguggolás zsámolyra vagy szekrényfelsőre és tempóra homorított felugrás. A második ívben hosszúsági tengely körüli fordulatok, haránt vagy oldalirányú lábterpesztések, térdfelhúzás, illetve kartartások változtatásai). Talajon zsugorkézállások zsámolyra vagy szekrényfelsőre, zsugorkanyarulat zsámolyon át. „Felbukfencek” zsámolyra, magasított bálára. Nyusziugrás sorozatok. Zsámolyról fel-le. Ugródeszka, minitrampolin használata (elugrás, karlendítés). Nekifutás, nekifutás sorok. Sorozatugrások – függőleges felugrások (tárgy érintés), szivacsbálára különböző befejező helyzetekbe. Forgásokkal a levegőben (fél, egész, negyed, jobbra, balra, stb.).</p> <p>Hajlított karú függés. Lebegőfüggés, lefüggés. Lendületek előre-, hátra ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe.</p> <p>Utánfogásos mászások. Függések, lábemelések. Hátsó lefüggésből ereszkedés.</p>	<p>Esztétikai kivitel</p>
--	--	---	---------------------------

<p>készség fejlesztése</p> <p>Szociális kompetencia Egymás iránti odafigyelés, tapintat, megértés és segítő szándék. Társak segítése.</p> <p>Intellektuális kompetencia Oksági gondolkodás Igényes munkavégzés, összpontosítás, koncentrációs készség fejlesztése. (Testtömegünk uralása)</p> <p>Matematikai kompetencia Összehasonlítás, rendszerezés a tanult mozgáselem felhasználása különböző szereken (kötél, bordásfal, gyűrű, korlát). Modellalkotás, összehasonlítás a társak által végrehajtott tornaelemek kapcsán.</p> <p>Hatékony, önálló tanulás Értelmi képesség fejlesztése – izmok működésének ismerete, tudatosítása. Tudatos gyakorlás és önkontroll, (összefüggő gerendagyakorlatok szerkesztése) Izületi mozgékonyosság, hajlékonyosság, ritmus és reagáló képesség</p>	<p>Padgyakorlatok KTK (pad) Ferde pad</p>	<p>Hajlított térdrel állásba. Kötélmászó versenyek. Vándormászás. Függeszkedés. Lábujj – haránt, támadó-, és védő guggolóállások, stb. Zsugor és nyújtott ülés, lovagló ülés. Hason-, hanyattfekvés. Térdelő-, guggoló-, fekvőtámaszok, kilépő, lépő, lebegőállás, lebegőülés kéztámasszal. Érintő lépés, járások feladatokkal, lábujjon járás előre, hátra és oldalra, különböző kartartásokkal, kartartáscserékkel.</p> <p>Hintalépések, hármaslépések, szökkenések lábcsereivel. Leugrások függőleges repüléssel, kéz- és láblendítésekkel.</p>	<p>Matematika (koncentráló készség, logikai feladatmegoldás, memeorizálás)</p>
--	---	--	--

fejlesztése Törzs-, láb- csípőizület Hajlító és feszítők. Dinamikus és statikus erő növelése.			
---	--	--	--

5. témakör

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával az egyes sportágak eseményeiről, eredményeiről, kiemelkedő sportemberekről.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> <i>Énkép. önismeret</i> Motoros képességek fejlesztése önállóan, szabadidős tevékenységeikben. Életvitelükben rendszeres fizikai aktivitásként tudjanak sportjátékokat játszani. Önálló, egészségtudatos fejlesztés (gyorsasági, állóképességi, erőnléti) Összpontosítás, nehézségek leküzdése. Türelem, állhatatosság a mozgás tanulása során Egészséges életmódra nevelés. Pszichés terhelések ellensúlyozása. Az esetleges kudarcok, rossz megoldások feldolgozása, javítása.</p>	<p>a, kosárlabda Labda nélküli feladatok</p> <p>Labdás ügyességi gyakorlatok</p> <p>Labdavezetés</p>	<p>Megindulás, megállás (adott helyen és időben, vizuális jelre is). Futás körben iram- és irányváltások. Elugrások egy és páros lábról, érkezés egy és páros lábra. Alaphelyzet. Az alsós tantervben szereplő a kosárlabdázáshoz kapcsolódó labdás: Ügyességi gyakorlatok mini, 5-ös méretű kosárlabdával: Labdakörzések a fej, a test, a lábak körül zárt – terpesz állásban Labdaadogatás 8-as alakban a terpesztett lábak között Labdagurítás a lábak körül Labdafeldobások, elkapások különböző feladatokkal (taps, leguggolás, fordulat, felugrás, stb.) A gyakorlatok helyben és haladás körben is végezhetők. Labdaadogató sorversenyek (különböző labdaadogatási lehetőségekkel – fej fölött, terpesztett lábak között, oldalt, stb.) Sorversenyek labdagurítással különböző feladatokkal (oldalt gurítva lábak között, stb.) Egyéni labdavezető versenyek utánzásra (különböző feladatokkal, testhelyzetekben,</p>	

<p>Mozgás a szabad levegőn Egészségtudatosság alakítása. Önértékelés fejlesztése. Önfejlesztés. Kondicionális és koordinációs képességek komplex fejlesztése. Tudatos szerepvállalás ösztönzése a csapatjátékokban.</p> <p>Szociális kompetencia Szabályismeret, szabálykövetés. Alapvető technikai – taktikai ismeretek tudatos alkalmazása, betartása. Egymásra figyelés Társas kompetenciák nagyfokú fejlesztési lehetőségei a csapatjátékokban, egymás elleni küzdelemben. Sportszerűség, empátia, nyitottság fejlesztése. Taktikai együttműködési elemek tudatos gyakorlása Normatudat, viselkedési, magatartási szabályok megértése, betartása a csapatjátékok során. Test-test elleni küzdelem, sportszerűség, szabályok betartása. Nyitottság, tolerancia. Beilleszkedés a csapattag szerepébe.</p>	<p>Labdavezetés helyben Jobb és bal kézzel Társ utánzással Különböző testhelyzetekben, különböző magasságban Test és lábak körül Kézváltások (hang, majd vizuális jelre utánzással) Két labdával (különböző magasságban, testhelyzetben, utánzással)</p> <p>Megindulás labdával Hosszú indulás (ellentétes kéz, láb) Rövid (azonos kéz, láb) indulás</p> <p>Labdavezetés haladással Szórtan (játéktéren belül maradva) Társkövetéssel Ritmustartással Iram- és irányváltoztatásokkal ívben és szögben Tárgykerüléssel Padnál – padon – szereken át Kézváltásokkal Megállás egy labdaütés után (egy ütemben, két ütemben)</p> <p>Sarkazás Átadások – átvételek Kétkezes felső átadás Kétkezes mellső átadás (pattintva is) Egykezes felső átadás Különböző magasságban, irányokból és távolságról érkező labda elkapása és</p>	<p>ülésben, térdelésben, hanyatt-, hasonfekvésben, szökdeléssel, stb.) Sorversenyek labdavezetéssel: Csoportokban különböző feladatokkal, helyzetmegoldásokkal Váltóversenyek labdavezetéssel (nehezítésekkel, tárgykerülés, szlalom, labdavezetés padon, szereken át, két labdával, stb.) Labdavezetési versenyek (különböző sebességgel, feladatokkal) Autózás (ütközések, sebességváltás, kerülés) Tűz – víz – repülő játék labdavezetéssel Fogójáték labdavezetéssel Krumpliültetős játék labdavezetéssel Egyéni labdaelütési játék</p> <p>„Autózás” megállással, sarkazással Egyéni versenyek (megállásokkal, feladatmegoldásokkal). Sarkazás párokban (labda nélküli megpróbálja elvenni a labdát a sarkazó társtól) Helyben, mozgás közben Labdapasszoló versenyek párokban Labdapasszoló versenyek hármassal Sorversenyek átadásokkal</p>	<p>Környezetismeret</p>
--	---	---	-------------------------

<p><i>Környezettudatosságra nevelés</i> A természetszeretet és környezetkímélő magatartás alakítása. Szabadtéri játékok esetén a pálya, esetleg salak, homok tisztántartása, gondozása. Sportpálya, pázsit, növényzet, fák rendben tartása.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Figyelem, megosztott figyelem összpontosítás, helyzetérzékelés, döntésképeség fejlesztése Egyéni ötletek alkalmazása Kezdeményezőkézség fejlesztése</p> <p>A tanulás tanítása. Vizuális megfigyelőképesség fejlesztése. Bemutatott mozgások utánzása. Modellalkotás, helyes mozgáskép kialakítás. Ritmuskészség, reakciókészség, térbeli tájékozódó-képesség</p>	<p>továbbítása különböző irányokba és távolságra</p> <p>Kosárra dobások Kosárra dobás helyből egy és két kézzel Fektetett dobás: egy labdaleütés után mindkét oldalra, ügyesebb, ügyetlenebb kézzel is.</p> <p>Emberfogásos védekezés Taposás alaphelyzetben Védőmozgás – előre, hátra, oldalra, utánlépéssel, palánk irányába.</p> <p>Mozgáselemek alkalmazása A tanult technikai elemek labdás és testnevelési játékokban.</p>	<p>Labdapasszoló verseny csoportokban (két labdával is) helycserével, helyváltotatással Labdapasszoló gyakorlat négyszögben Labdacica játékok (párokban, csoportokban) Váltóversenyek átadásokkal labdavezetésből Páros- és hármas lefutás Gyors indítások párokban, hármasával Szabadulás a labdától Kidobó és fogyasztó játékok szétszórtan és csapatban Méta Pontszerző, saroklabda Kosárlabdajáték labdavezetés nélkül</p> <p>Dobóverseny egyénileg Több palánknál különböző célfeladatokkal (gyorsaság, kosárra dobás időre, ki ér el előbb meghatározott pontot, stb.) Dobóverseny csapatban (kosárra dobás módja, célfeladat variálása, stb.) Dobóverseny labdavezetésből egyénileg. Tükörképmozgás párokban (1 m védőtávolság, különböző megkötésekkel, meghatározott területen belül szabad mozogni, stb.). Kotlós és kánya Pontszerző, saroklabda Védekező mozgás egyéni gyakorlatokkal időre, távolságra, stb. (párokban, csoportban is). 1:1 elleni játék és különböző változatai egész pályán félpályán szabad labdából lepattanó labdából 1:1 elleni játék adogatóval félpályán</p>	
--	--	---	--

<p>fejlesztése. Labdás ügyesség sokoldalú fejlesztése. Feladatmegoldó képesség fejlesztése. Figyelem, koncentráció készség, összpontosítás fejlesztése. Játékosság, kreativitás, rugalmasság fejlesztése. Reakciókészség, figyelem fejlesztése.</p> <p>Matematikai kompetencia Összehasonlítás, rendszerezés.</p> <p>A hatékony önálló tanulás. A tanult technika alkalmazása a taktikai feladatok megoldásában. Egyéni gyakorlás képességének kialakítása. Gyakorlás otthon, udvaron szünetekben.</p> <p>Automatizálás</p>		<p>egész pályán oldalbedobásból alpvonali bedobásból 2:2 elleni játék, 2:2 elleni játék adogatóval, 3:3 elleni játék – félpályán</p>	
---	--	--	--

<p>Labdaérezék, labdaügyesség, periférikus látás.</p> <p>Kétoldalas képzés (bilaterális transzfer) kihasználása.</p> <p>Reflex, egyensúly, térérezék nagyfokú fejlesztése. Fizikális képességek speciális fejlesztése. Távolság megbecsülése (ütések, fogadások távolságának átlátása).</p> <p>Térlátást fejlesztő gyakorlatok tudatos gyakorlása. Kéz – láb koordináció, kétoldalasság fejlesztése. .</p> <p>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia A helyes technikák tudatos alkalmazása – oksági gondolkodás, lényegkiemelés, kapcsolatba hozás.</p>			<p>Informatika (hazai hírességek, NBA-mérkőzések figyelemmel kísérése, stb.)</p>
---	--	--	--

Értelmi képesség fejlesztése.
Döntőképesség.

Testi és lelki egészség.

--	--	--	--

			<p>Informatika Média révén egész évben figyelemmel kísérhetik a nemzetközi tornákat, magyar bajnokságot. „Aranylábú” fiúk magyar példaképek. (Újság, TV, videó)</p> <p>Matematika (feladatmegoldó kép – játék taktika).</p> <p>Hon és népismeret (ismerjük kulturális örökségünket, a kiemelkedő sportolóinkat.)</p>
--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

6. témakör

SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉG

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Felkészülés a felnőtt életre. Játsszotereken, iskolaudvaron, sportpályán, bicikli utakon, lakóhelyünk közelében tudjanak élni a megismert sportokkal. Sporttal, mozgással töltsenek minél több időt. Önállóan, barátokkal, családdal közös szabadidős programok.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p>	<p>6. Szabadidős tevékenység a, asztalitenisz</p>	<p>Ismerkedés a labdával és az ütővel. Labdaütési gyakorlatok. Alapállás, lábmunka, kar, törzs és fej mozgása. Az egyes játékelemek oktatása gumis ütő használatával. Elemenként pontra játszás. Az alapelemek kombinatív összekapcsolása. Újabb játékelemek elsajátítása. Támadó és védekező játék. A vékony szoft borítású ütő használata.</p>	

<p><i>Hon és népismeret</i></p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Balesetek megelőzése. Egészségtudatosság. Téli öltözködés, higiénia.</p> <p><i>Környezettudatosságra</i> nevelés. A természet iránti szeretet, felelősség alakítása, a természet megbecsülése, gondozása. Felelősségérzet lakóhelyi környezetünk iránt. Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia. Kreativitásra épülő technikai</p>	<p>c, tollaslabda Alapvető technikai elemek. Alapvető versenyszabályok ismerete.</p> <p>d, téli sportok</p> <p>Korcsolyázás</p>	<p>Az ütő fogása a tenyeres és fonák oldalon. Alaphelyzet és alapállás. Lábmunka. A felütött és lehulló labda elkapása az ütővel. Lassú haladás előre, hátra, oldalra, felfelé ütögetett labdával. A talajon lévő labda felkapása ütővel. Adogatás és fogadás, helyezkedés és hozzáállás az ütéshez. Egyes és páros játékok sajátosságai. Kiszorítós játék tollaslabdával. Spontán játék kifeszített zsinór fölött. A versenyszerű játék kialakítása.</p> <p>Alaptechnikák: Személyi és tárgyi feltételeknek megfelelő alapozó oktatás. Az eszközök használatával kapcsolatos tudnivalók.</p>	
--	--	---	--

megoldások.			
-------------	--	--	--

**Testnevelés
6. évfolyam**

**Óraszám: 180/év
5/hét**

Éves óraszám felosztására

Témakör sorszáma	Témakör	Óraszám
1.	Rendgyakorlatok	folyamatos
2.	Gimnasztika	folyamatos
3.	Atlétika a. járásgyakorlatok b. futásgyakorlatok c. szökdelések, ugrások, d. dobások	80 óra
4.	Torna a. talajtorna b. támaszugrások c. gyűrű	60 óra
5.	Testnevelési és sportjátékok a. kosárlabda.	40 óra
6.	Szabadidős tevékenység	folyamatos

Rendgyakorlatok (1. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák,	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási

fejlesztési feladatok			lehetőségek
<p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, gyakorlása.</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség (a vezénylő tanárral és a diáktársakkal), szabálykövetés fejlesztése.</p> <p><i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Tervezés, szervezés, vezetés gyakorlása.</p>	<p>1. Rendgyakorlatok mint az előző évfolyamokban tanultak</p> <p>Fejlődések, szakadozások Keresztező vonulások</p>	<p>Alakzatfelvételek, Alakzatváltozások Fegyelmezett, gyors végrehajtásra törekvés. A feladathoz szükséges szervezeti keretek kialakítása</p>	

Gimnasztika (2. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával. <i>Testi és lelki egészség</i> Testtartási rendellenességek megelőzésének ismerete, harmonikus, szép testtartás tudatos kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önértékelés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése. A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, kreativitás, rendszerező képesség fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakításában szerepet játszó izmok erősítése.</p>	<p>Tartásjavító gyakorlatok Gerincizom egyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok</p> <p>Lábboltozat süllyedését megelőző, javító gyakorlatok</p> <p>Egyszerű relaxációs gyakorlatok Relaxációs gyakorlatok 0,5 – 1 percig, nyugodt légzéssel tartva a helyzeteket teljes izomlazulással (csukott szemmel, nyugodt zajmentes környezetben)</p>	<p>Járás fejre helyezett könnyű tárgygal Hason fekvésben labda pattintása a falhoz, jobb ,bal és mindkét kézzel. (versenyszerűen is) Hanyattfekvésben „B” térdel „A” lábánál. A hanyattfekvésből felül, miközben „B” a lábát emeli. (lassú tempó, kivárások)</p> <p>Hanyattfekvés kar a test mellett. Lábemelés és keresztezés függőleges helyzetben, a kéz a csípőlapáton. A medence lassú emelése a talajnál sorozatban Sarokülés, Törzshajlítás előre, kar a test mellett, tenyér lefelé Törökülés, combra tartás Ki – és belégzés nyugodt tempóban, teljes hasi légzés Hanyattfekvés, Lábak lazán nyitottak kar hajlítva lazán, a test mellett. Erőteljes kilégzés lassú, mely belégzés a hasfal emelésével. Hasonfekvés, alkartámasz. Emelkedés térdelő támaszba a derék domborításával és a medence hátrabillentésével. A comb a lábszárral derékszöget zár be. A kar a talajon előre nyújtott, a hát egyenes. A két kar csúsztatása a test Bal és jobb oldalán, a lábszárak mellé. A nyaki, a háti és az ágyéki gerincszakasz domborításával emelkedés sarokülésbe, majd a gerinc agyéki szakaszával indítva emelkedés térdelésbe. Ugyanez vissza kiinduló helyzetbe, stb.</p>	

<p>Esztétkai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Ritmus- és improvizációs képesség fejlesztése.</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség, szabálykövetés fejlesztése, egészséges versenyszellem kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés (alapvető fizikai képességek), önfejlesztés (önmagukhoz mérten optimálisan). Maximális teljesítményre való törekvés.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Edzettség igényének kialakítása. A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, koncentrációképesség fejlesztése.</p>	<p>Kéziszer és szergyakorlatok (A helyes testtartás kialakítása)</p> <p>Játékos formák</p> <p>Képességfejlesztő kötélgyakorlatok Törzs-, láb-, csípőizület hajlítók és feszítők dinamikus és statikus erejének növelése</p>	<p>Labdával/ülésben, állásban, hanyatt, hasonfekvésben, térdelésben stb. Kötéllel, medicinlabdával, súlyzóval stb. Padon, bordásfalon</p> <p>Játékos páros gyakorlatok (Társ segítség – hibajavítás) Kézi szerekkel is</p>	
---	--	--	--

Komplex kondicionális és koordinációs képességfejlesztés			
--	--	--	--

Atlétika (3. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Matematikai kompetencia Ugrásoknál, dobásoknál matematikai összefüggések megértése.</p> <p>Hajításnál, lökésnél, a lendületszerzés, kidobás összekapcsolása, logikai úton megértése, alkalmazása.</p> <p><i>Énkép, önismeret</i> Saját mozgásérzékelés fejlesztése, biztonságérzet, bátorság kialakítása, önellenőrzés, egészséges becsvágy kialakítása (bonyolultabb mozgásformák elsajátítására).</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség fejlesztése, segítségnyújtás társaknak.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás Önálló (erősítő) gyakorlatok</p>	<p>3. Atlétika Speciális cél és előkészítő gyakorlatok futó, ugró, dobóügyesség fejlesztésére</p> <p>a, Járásgyakorlatok</p> <p>b, Futásgyakorlatok Állórajt Guggoló Térdelőrajt Fokozó futás Tartós Futás (növekvő időtartamig) Futás feladatokkal 12-15-18 perces kitartó futás 3-400 m-es Iramfutás Iramjáték Középiramú és a gyorsfutás technikája (elrugaszkodás, légmunka, talajfogás alapvető kérdései) Gyorsfutás 60 méteren Versenyszerűen (térdelőrajtból 9-12') Egy és két kezes váltás</p>	<p>A gyaloglás alaptechnikája, Gyaloglás versenyszerűen is 5-600m-en</p> <p>Játékos rajtversenyek különböző testhelyzetekből indulással 20-25-30m-es távolságra rajgyakorlatok nyugalmi helyzetből: - láncreakció állórajttal (előll ill. hátul levő lábbal indulással)</p> <p>Rajt fokozott előredőléssel törökülésből, fekvőtámaszból stb. Rajtgyakorlatok előzetes mozgásból, szökdelésből - harántterpeszben szökdelésből - guggolásban rugózásból - bal-jobb térdelőtámaszból.</p> <p>Rajtversenyek Előnyös- és hátrányos helyzetekből Fogójátékok (félperces, fogolyszerző, páros fogok stb.) Futótechnikát speciális javító gyakorlatok (25-60 m-en) (szkipelés, dzsoggolás, sarokemeléssel futás – egyikből másikba átmenet) Kígyófutás „Hátulról előre fuss” Futás feladatokkal egyenesben élénk tempóban hangjelzésre ellentétes irányú futás előző, de két</p>	

<p>szerkesztése, végrehajtása, alkotókészség fejlesztése, kreativitás, rendszerező képesség, önállóság fejlesztése. Összpontosítás, figyelem fejlesztése</p> <p>A nehezebb elemek végrehajtásához szükséges magasabb rendű képességek, technikák fejlesztése.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, használata, gyakorlása.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p>	<p>c, Szökdelések, ugrások</p> <p>Az ugrásokat előkészítő gyakorlatok Távolugrás gugguló technikával és lépő technikával, (rohamkimérés, elugrósáv), elugrás légmunka késleltető talajra érkezés</p> <p>Magasugrás átlépő technika, flopp technikával, elugró láb tudatosítása</p>	<p>csoporthoz</p> <p>Akadályversenyek (futás feladatokkal átugrásokkal, irányváltásokkal)</p> <p>Sor és váltóversenyek különböző feladatokkal (járás, futás, szökdelés., szerrel vagy szer nélkül kerülés, szemben váltás kerülés hátulról váltás stb.)</p> <p>Ugróköteles játékok (szökdelőkör futókör stb.)</p> <p>Futás közben felugrások egy illetve páros lárról fordulókkal összekötve</p> <p>Futás közben szökdelések egypáros lábbal előre, hátra és oldalt – fordulatokkal – is (ugyanaz kézisúlyzóval) medicinlabdával is</p> <p>Helyből 4-es 5-ös ugrás páros lábbal előre, folyamatosan (párokban is)</p> <p>Folyamatos szökdelések váltott lábon meghatározott távolságot minél kevesebb ugrással és minél rövidebb idő alatt.</p> <p>Függésben (bordásfalon, gyűrűn, nyújtón) futómozgást végzünk, majd egy lábbal érezzük a szőnyegre.</p> <p>Szökdelő ugrások a lendítőláb használatának hangsúlyozásával.</p> <p>(Irányváltással is) végezhető párokban „szinkronugrásban” sorozatugrások, 1-3-5 lépésenként meghatározott téren párokban „tükörképi” jelleggel.</p> <p>Páros küzdő – képességfejlesztő feladatok (kakasviadal, kibillentő stb.)</p>	
---	---	---	--

	<p>d) Dobások</p> <p>Lendületszerzés és kidobás összekapcsolása hajításnál és lökésnél</p> <p>Kislabdahajítás távolba és célba</p>	<p>Szökdelő ugrások hangsúlyozott térden állással lendítőláb térde az ellentétes váll irányába mozog (piruett ugrások fél – egész fordulattal mindkét irányban)</p> <p>„Indiánszökdelés” közben kézzel térdel , fejfel felfüggesztett tárgyak elérése</p> <p>Felfüggesztett labda, léggömb elérése térdel vezetett, lendítéssel, nyújtott lábbal, pár lépésnekifutásból.(a felfüggesztett tárgy magasságot változtunk)</p> <p>Távol és magasugró versenyek eredménye</p> <p>Általános ügyességet fejlesztő gyakorlatok különböző dobásokkal, ülésből, térdelésből, állásból.</p> <p>Dobás pontosságát fejlesztő játékok, hajlítással, lökéssel, vetőmozgással.</p> <p>(guruló labdák, bombázó, szekrényfalak)</p> <p>Sorversenyek, váltóversenyek dobófeladatokkal.</p> <p>Kidobós játékok (sorkidobás, vadászlabda stb.)</p> <p>ötös lépésritmus alkalmazása keresztlépések</p>	
--	--	--	--

Torna (4. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Esztétikai szempontok érvényesítése, igényesség, harmónia a zenei- és mozgásanyag megválasztásában, törekvés a szép kivitelezésre.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, egészséges életmód kialakításának igénye.</p> <p><i>Énkép, önismeret</i> Saját képességek megismerése, fejlesztése, állóképesség, teherbírás, szorgalom, kitartás, önfegyelem fokozása, teljesítmény-maximumra való törekvés, vereség elviselése, kritika elfogadása.</p>	<p>4. Torna</p> <p>a, Talajtorna Izületi mozgékonyág fejlesztése Helyes testtartás</p> <p>b, Támaszugrások Felguggolás guggolótámaszba Gurulóátfordulás előre (4 részes hosszába állított ugrószekrény)</p>	<p>Guruló átfordulások különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe előre, hátra, sorozatban is.</p> <p>Fejenállás, (emelés terpeszről, nyújtott állásból) guruló előre terpeszállába, guggolótámaszba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézenátfordulás oldalra - Vetődés - Fellendülés kézállásba - Híd hanyatt fekvésből, és állásból is. - Mérlegállás - Páros gurulóátfordulások, ördögkerék - Tigrisbukfenc - Hintalépés, támaszlépés, szökkenő hámaslépés, ollózó ugrások, szökkenések. - Különböző kéz és lábtartások <p>Összefüggő gyakorlatok a tanult elemekből. Alapállásból terpeszbukfenc előre terpeszállásba, emelés fejállásba, gurulás előre nyújtott ülésbe, csípőemelés hátsó fekvőtámaszba, 180 fokos fordulat mellső fekvőtámaszba, ugrás guggolótámaszba, emelés mellső mérlegállásba alapállás 3-4 lépés nekifutás, tigrisbukfenc, alapállás</p> <ul style="list-style-type: none"> - sorozatugrások fel-le fogással zsámolyokon (felguggolás, leguggolás stb.) - támlázások, támaszok talajon, kézlökések - szereken át – fel – leugrások talajfogás 	

	<p>Talajra érkezéshez és az ugródeszka használatához szükséges cél és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Széltében állított ugrószekrényen (4 részes) Felguggolás, homorított leugrás, függőleges repülés lábterpesztéssel, a második ívben fordulatok jobbra, balra, guggoló átugrás zsugorkanyar átugrás mindkét oldalra huszárugrás</p> <p>Emelet szint</p> <p>c, Gyűrű</p> <p>KTK-n (kiegészítő torna készlet) gyakorlatok Két kötélén gyakorlatok Érintőmagas gyűrűn gyakorlatok Magas gyűrűn gyakorlatok</p> <p>Tornapadon gyakorlatok Tornapad merevítő gerendáján gyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tempósok, fordulatokkal, jobbra, balra hanyatt, fel, egész - célbaugrás ugrószekrényről - Szivacsbálába ugrások (trampolin használatával) - függőleges rep. - terpeszcsuka - tigrisbukfenc - előreszaltó - kézenátfordulás - fejenátfordulás <p>Felbukfenc.</p> <p>Kézállásba lendülések hosszába állított ugrószekrényen majd gurulás előre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fellendülés zsugorlefüggésbe. - Emelés zsugorlefüggésbe. - Leengedés hátsó függésbe - Húzódzkodás hajlított karú függésbe - Emelés nyújtott lefüggésbe - Lendületek, előre hátra - Lábujj, haránt, - támadó – és 	
--	--	--	--

		<p>védőguggolóállások stb.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zsugor és nyújtott ülés, lovaglólülés. - Hason és hanyattfekvés - Érintőjárás, járások feladatokkal - Lábujj járás előre, hátra és oldalra, különböző kartartásokkal Kartartás cserékkel - Kilépőállás, lebegőállás, térdelőtámasz, lebegőülés Kéztámasszal, mellső fekvőtámasz - Hintalépések, hármaslépések. Szökkenések lábcserével - Leugrások függőleges repüléssel, kéz és láblendítésekkel. 	
--	--	---	--

Testnevelési- és sportjátékok (5. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Anyanyelvi kommunikáció Helyes és kulturált nyelvhasználat a sportjátékok közben is. <i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, edzettség, egészséges életmód, rendszeres mozgás igényének kialakítása, baleset-megelőzés. Szociális kompetencia Az ellenfél tisztelete, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia,</p>	<p>b) Kosárlabda</p> <p style="text-align: center;">Labdavezetés</p>	<p>Labdás ügyességi gyakorlatok mint az 5. osztályban</p> <p>Elindulás a labdával, folyamatos labdavezetés mindkét kézzel labdavezetés 2 labdával szórtan játéktéren belül maradv társkövetéssel, ritmusváltással izom és irányváltoztatással Kézváltások labdavezetés közben vízálló jelre Labdavezetés lefordulások mindkét irányba, előre, hátra mozgással tárgykerülésekkel ívben és szögben</p>	

<p>alkalmazkodás, együttműködés, önzetlenség, rugalmasság fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia Szervezőkéesség, kezdeményezőkéesség, tapasztalatok értékelése, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntéskéesség fejlesztése.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás A tanult technikai elemek végrehajtása változó körülmények között is, taktikai elemek tudatos felhasználása.</p> <p>Matematikai kompetencia Logikus okkeresés a taktikai feladatok megoldásában</p> <p><i>Problémamegoldó kéesség</i> fejlesztése játékeladatok megoldásában</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás. Kosárlabdához való pozitív kötődés, változatosság, szellemesség. Egyéni gyakorlás egy palánkos</p>	<p>Kosárra dobások</p> <p>Emberfogásos védekezés</p> <p>Mozgáselemek alkalmazása</p>	<p>Szlalom labdavezetés (védővel szemben is) Megállás labdavezetésből két ütemben. Sarkazás Megindulások sípszóra jelre (rövid-hosszú) Egyszerű indulócsellel Indulás Labdavezetés után kétkezes mellső átadás pattintva is. Kétkerekes mellső átadás mozgás közben. Átadás szabadon lévő társnak Páros lefutás Átadások helyben félaktív védővel szemben, játékos formában</p> <p>Fektetett dobás labdavezetésből Fektetett dobás helyből 1 leütésből (mindkét oldalra és kézzel)</p> <p>Védekezés kar és lábmunkája Labdát birtokló támadó védeése. Elzárás eléállással</p> <p>1:1 elleni játék 3:3 elleni játék (Streetball játék) több palánknál</p>	<p>Informatika</p> <p>NBA mérkőzések figyelemmel kísérése</p> <p>Magyar Bajnokság Csapataink Legjobb játékosaink</p> <p>Információgyűjtés</p>
---	--	--	--

<p>játék Pontosság, szorgalom Streetball játék (játszótéren, kertben felszerelt palánkoknál, iskolaudvaron).</p> <p>Szociális kompetencia társakkal együttműködés, szabálytisztelet, becsületesség, közösségi érzék, csapatszellem.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Gyors döntések, helyzetfelismerés, tervezés, szervezés, játékvezetés gyakorlása.</p> <p>Természettudományos kompetencia <i>Környezettudatosság.</i> Sportpálya gondozása, védelme. Testi és lelki egészség <i>Egészségtudatosság</i> A szabadban, szép, gondozott környezetben, jó levegőn végzett önfelelt mozgás örömeinek ,szervezetükre gyakorolt pozitív hatásának felismerése</p> <p>Szociális kompetencia Csapatjáték. Pozitív gondolkodás, szabálykövetés fejlesztése és az önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése.</p>			<p>Természetismeret, természetföldrajz.</p>
--	--	--	---

<p>A hatékony önálló tanulás A tanult technikai elemek felhasználása, gyakorlása más körülmények között (vízben, strandon) önállóan sportpályán, iskolaudvaron.</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával ismereteik bővítésére a szabadban játszható röplabdázásról és szabadidő sportokról. Sportágismeretek, jártasságok szerzése</p>			
---	--	--	--

Szabadidős tevékenység (6. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Testi és lelki egészség Szabadidő hasznos kitöltése, a tanult sportjátékokkal.. .A játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek tudatos felhasználása. <i>Egészségtudatosság.</i> Egészséges életmódra törekvés. Rendszeres sportolás megvalósítása. <i>Szociális kompetencia</i> Önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek</p>	<p>Asztalitenisz</p> <p>Tollaslabda</p> <p>Kiszorító tollaslabdával Spontán játék kifeszített zsinór felett</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az 5. osztályban tanult technikai továbbfejlesztése, gyakorlása - Alapállás, lábmunka, kar, törzs, fejmozgás - Elemenként pontra játszás - Alapelemek kombinatív összekapcsolása - Újabb játékelemek elsajátítása - Támadó és védekező játék - Iskolagyakorlatok <p>Alapállás, mozgóalapállás, Készenléti helyzet Hozzáállás az ütéshez, kilépések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres és fonákütések egy és kétkerekes fogással 	<p>Informatika</p> <p>Média Ismeretszerzés sportjátékokról</p> <p>Környezetismeret. Tremészetföldrajz</p>

<p>fejlesztése. Szabálykövetés fejlesztése. Játékvezetési ismeretek birtoklása.,és gyakorlati alkalmazása. Igazságérzet fejlesztése.</p> <p><i>Énkép , önismeret</i> Önálló gyakorlás, játék</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia. Szervezőkészség, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntésképeség fejlesztése.</p> <p>Természettudományos kompetencia Környezeti tényezők ismerete Környezet szeretet Sportpályák, természeti értékeink megbecsülése, gondozása, ápolása. Vészhelyzetek ismerete (megelőzése, kezelése) A természetben űzhető sportok ismerete</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p>	<p>Versenyszerű játék</p> <p>Téli sportok</p> <p>Szánkózás Korcsolyázás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adogatások. Leütések rálépéssel - Ütések lassú mozgásban - Tenyeres és fonákütések pörgetve - Egyenes és nyesett adogatások. - Leütések, röpték. átemelések - Az ütések előtt, alatti lábmunka kilépések - Taktikai elemek. Helyezkedések - Játék az alapvonalon, támadójáték a hálónál <p>Az ütő fogása tenyeres és formák oldalon. Alaphelyzet, alapállás, lábmunka lassú haladós előre és hátra, oldalra felfelé ütögetett labdával. Adogatás és fogadás. Helyezkedés és hozzáállás az üléshez. Az egyes és páros játék sajátosságai</p> <p>Alaptechnikák Személyi és tárgyi feltételeknek megfelelő alapozó oktatás Eszközök használatával kapcsolatos tudnivalók</p>	
--	--	--	--

A továbbhaladás feltételei az 5-6. évfolyam végén

- Alapkövetelmények:
 -
 - Alakzatok felvétele és változtatása, zárt alakzatban közlekedés, a térformák változtatásának biztonsága.
 - Tegyenek szert jártasságra a bemelegítésre, képességfejlesztésre, arányos testi fejlődés elősegítésére alkalmas gyakorlatok végzésében.
 - A tanulók legyenek képesek jelre gyorsan megindulni; futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani: minimum 8-10 percig kitartóan futni.
 - Gyorsfutás 60 m-en (9,5-12 sec)
 - Ismerjék meg a magasugrás, illetve távolugrás alapvető fázisainak lényeges elemei. (has- és lábmunka összhangja).
 - Kislabdahajtásban érjenek el a fiúk legalább 25-30 m-es, a lányok 20-25 m-es teljesítményt. A tanultakból mutassanak be 5-6 elemből álló talaj gyakorlatot.
 - A szereken tanultakból (gyűrű) önálló gyakorlatot (kiinduló, befejező helyzet, leugrás, felugrás, stb.)
 - Legyenek képesek a saját testtömegük feletti uralomra a támasz és függés gyakorlatokban, a szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra.
 - Ismerjék meg a kosárlabdajáték alapvető technikai, taktikai elemeit és szabályait.
 - A tanulók tudjanak mozgás közben labdát kezelni; támadásban labdaátvételt helyezni, illetve a szabadon levő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni.
 - A szabadidős sportokban (asztalitenisz, tollaslabda, stb.) szerezzenek alapvető jártasságokat és készségeket a lehetőségek szerint.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 5-6. évfolyamon

- Értékelési szempontok:
 - a szakkifejezések megértése, alkalmazása
 - a szervezési feladatok önálló megvalósítása
 - a taktikai feladatok önálló megvalósítása
 - a technikai ismeretekben javulás
 - munkafegyelem
 - aktivitás az órákon
 - az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat
- Rendgyakorlat, gimnasztika
 - értékeljük a fegyelmezett, pontos, szép kivitelezést a tanult mozgás oknál, feladatoknál, valamint a tanulóknak a gyakorlatok önálló összeállításában és bemutatásában nyújtott teljesítményét
- Atlétika

- a teljesítménypróbákban az egyéni teljesítmény javulása alapján, továbbá a mozgásban, mozgásügyességben mutatott fejlődés alapján
- Torna
 - a tanulóknak a tornagyakorlatokban nyújtott /testtartás, hajlékonyság, erő, bátorság, ügyesség/ teljesítményét, fejlődését értékeljük
 - a tanulóknak a követelmények között felsorolt tevékenységekben, továbbá a teljesítménypróbákban nyújtott eredményességét, fejlődését értékeljük
- Sportjátékok
 - a labda nélküli mozgásokban /taktikai elemek, védő, támadó/, valamint a labdával végzett feladatoknál a fogásbiztonság, labdaátvétel, dobásbiztonság, valamint az átadásban mutatott tanulói szorgalmat, teljesítményt értékeljük, osztályozzuk
 - labdával, labda nélküli mozgásokban a koordinált mozgást, a labdajátékokban a támadásban, védekezésben nyújtott egyéni /a csapat játékát segítő/ teljesítményt értékeljük
- Természetben űzhető sportok
 - szabadtéri órákra való felkészülés, az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, inaktív hozzáállás alapján értékeljük tanítványaink munkavégzését
 - tanórán kívüli egyéb sporttevékenység /rekreáció/
 - tanórán kívüli iskolai testnevelés /iskolai sportkör/
 - munkamorál, munkafegyelem
-
- **Ellenőrzési, értékelési, minősítési alapelvek:**
 - A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.
 - Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.
 - Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.
 - A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

Testnevelés
7. évfolyam

Óraszám: 180 /év
5/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztására

Témakör sorszáma	Témakör	Óraszám
1.	Rendgyakorlatok	folyamatos
2.	Gimnasztika	folyamatos
3.	Atlétika e. járásgyakorlatok f. futásgyakorlatok g. szökdelések, ugrások, h. dobások	80/óra
4.	Torna a. talajtorna b. támaszugrások c. gyűrű	60/óra
5.	Testnevelési és sportjátékok a, kosárlabda.	40/óra

6.	Szabadidős tevékenység	folyamatos
----	------------------------	------------

Rendgyakorlatok (1. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, gyakorlása.</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség (a vezénylő tanárral és a diáktársakkal), szabálykövetés fejlesztése. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Tervezés, szervezés, vezetés gyakorlása.</p>	<p>Rendgyakorlatok.</p>	<p>A foglalkoztatási formák módosításához szükséges alakzatváltások. Sorakozások oszlopban, vonalban. Fejlődések, szakadozások. Futás megindítása, megállítása, átmenet helyben futásból futásba. Ellenvonulások. Egyszerű ellenvonulás egyes oszlopból kettős oszlopba. Egyszerű ellenvonulások járás és futás közben.</p>	

Gimnasztika (2. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával. <i>Testi és lelki egészség</i> Testtartási rendellenességek megelőzésének ismerete, harmonikus, szép testtartás tudatos kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önértékelés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése. A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, kreativitás, rendszerező képesség fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakításában szerepet játszó izmok erősítése. Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Ritmus- és improvizációs képesség fejlesztése.</p>	<p>2. Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> •Szabadgyakorlat •Társas gyakorlat 	<p>Nyújtó és erősítő hatású 6-8 ütemű szabadgyakorlatok. Képességfejlesztő szergyakorlatok: Pad – játékos utánzó gyakorlatok Zsámoly – sorozatugrások Bordásfal – függeszkedések Szabadgyakorlati alapformájú kézszer gyakorlatok: Labda, bot, tömöttlabda, ugrókötés, súlyzó. Tartásjavító gyakorlatok a gerincoszlop „S” –alakú deformitásának megelőzésére, a lúdtalp kialakulásának kiküszöbölésére.</p>	<p>Ének-zene (Ritmus) Sportág iránti érdeklődés – Internet-média</p>

--	--	--	--

Atlétika (3. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Szociális kompetencia Együttműködési készség, szabálykövetés fejlesztése, egészséges versenyszellem kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés (alapvető fizikai képességek), önfejlesztés (önmagukhoz mérten optimálisan). Maximális teljesítményre való törekvés.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése <i>Testi és lelki egészség</i> Edzettség igényének kialakítása. A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, koncentrációképesség fejlesztése. Komplex kondicionális és koordinációs képességfejlesztés</p> <p>Matematikai kompetencia Ugrásoknál, dobásoknál matematikai összefüggések megértése.</p> <p>Hajításnál, lökésnél, a</p>	<p>3. Atlétika</p> <p>a., futások</p> <p>b., szökdelések, ugrások</p>	<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Állórajt és térdelőrajt gyakorlása. Rajtversenyek. Futóiskola, dzsoggolás, szkipelés támaszban, helyben, haladással és kifutással. Fokozó és repülő futások. Gyorsfutás 100 m-es távon térdelőrajttal. Kitartó futás 12-14 percig. Tartós futások 12-14 percig. Tartós futások iramnehezítésekkel.</p> <p>Játékos rajtversenyek különböző testhelyzetekből indulással 10-15-20 m távolságra. Rajtgyakorlatok előzetes mozgásból – szökdelésből - harántterpeszben szökdelésből - fekvőtámaszban karhajlítás- nyújtásból - bal – jobb térdelőtámaszból Idő és távolsági futások Akadályversenyek, sor és váltóversenyek Váltások módjai: - Botátadással és futófeladatokkal, tárgykerüléssel, irányváltoztatással stb.</p> <p>Szökdelő-ugró iskola: Szökdelés egy lábon, váltott</p>	<p>Atlétikai rekordok számontartása</p> <p>Informatika, - média</p>

<p>lendületszerzés, kidobás összekapcsolása, logikai úton megértése, alkalmazása.</p>	<p>c., dobások</p>	<p>lábön, páros lábön, galopp szökdelés váltott lábbal. Sorozatugrások zsámolyon. Fel-, le-, és átugrások szerekre, szerekről és szerek között. Helyből távolugrás. Távolugrás elugró vonalról lépő technikával. Magasugrás lépő technikával. Távol és magasugró versenyek Folyamatos ugró-futólépések 15-30 m-es távon Futás közben szökdelések egy – páros lábbal előre, hátra és oldalt – fordulatokkal is. (ugyanez. kézisúlyzóval, medicinlabdával is) Élére állított zsámolyok, gyakorlógáták fölött átugrás egyes – hármas – ötös lépésritmusban</p> <p>Dobások előkészítése medicin labdával. Kislabda hajítás távolban néhány lépés nekifutással. Kislabda hajítás vízszintes, függőleges, mozgó célra. Célbadobó versenyek. Egyéni sor – és váltóversenyek futással, ugrással, dobással kombinálva.</p> <p>Aláfordulás, ívképzés, súlypont áthelyezés helyes végrehajtása</p> <p>Számos kidobós Fekete-fehér kidobós labdával „Dobj és fuss” Adogató párokban Általános ügyességet fejlesztő gyakorlatok különböző dobásokkal ülésből, térdelésből: állásból Dobás pontosságát fejlesztő játékok, hajlítással,</p>	
---	---------------------------	--	--

		lökéssel, vetőmozgással	
--	--	-------------------------	--

Torna (4. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p><i>Énkép, önismeret</i> Saját mozgásérzékelés fejlesztése, biztonságérzet, bátorság kialakítása, önellenőrzés, egészséges becsvágy kialakítása (bonyolultabb mozgásformák elsajátítására).</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség fejlesztése, segítségnyújtás társaknak.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás Önálló (erősítő) gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, alkotókészség fejlesztése, kreativitás, rendszerező képesség, önállóság fejlesztése. Összpontosítás, figyelem fejlesztése A nehezebb elemek végrehajtásához szükséges magasabb rendű képességek,</p>	<p>4. Torna</p> <p>a, talajtorna</p>	<p>Speciális előkészítő és célgyakorlatok: (Az előző osztályban felsoroltak szerint) A karhúzó erőkifejtés célgyakorlatai. (Gumikötél) A vállból lökés gyakorlatai. (Fekvőtámasz, taps) Hátdomborítás és testívképzés. (Cicahát, kutyahát.) Medencerögzítés célgyakorlatai. (Talicskázás) Csípőhajlítás, - nyújtás (Tarkóállásban, lábmozgások) Az elrugaszkodás gyakorlatai. (Szer átugrása) A talajára érkezés technikája (Szerről leugrás.)</p> <p>Gurulóátfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből érkezéssel különböző befejező helyzetekbe. Repülő gurulófordulás (tigrisbukfenc) Repülő gurulófordulások akadály fölött. Fejállás. Kézállási kísérletek szabadon. Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék). Mérlegállás, híd Összefüggő talajgyakorlat bemutatása (3-4 elem). Gurulósos játékok: kígyóvedlés, hármas fonás,</p>	<p>Ének-zene</p> <p>Művészetek</p> <p>Tornasport, aerobic versenysport figyelemmel kísérése: Informatika, média</p>

<p>technikák fejlesztése.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, használata, gyakorlása.</p> <p>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Esztétikai szempontok érvényesítése, igényesség, harmónia a zenei- és mozgásanyag megválasztásában, törekvés a szép kivitelezésre.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, egészséges életmód kialakításának igénye.</p>	<p>b, támaszugrások</p> <p>Magasabb szinten</p> <p>c, gyűrű</p>	<p>ördögszekér</p> <p>Az ugródeszka használatához szükséges cél és rávezető gyakorlatok. A karlökés technikájának rávezető gyakorlatai. Terpeszátugrás harántterpeszállásban előrehajló társon át (bakugrás) Sorozat bakugrások</p> <p>Tigrisbukfenc, előreszálló, kézenátfordulás</p> <p>Hosszába állított 4 részes szekrényen felugrás guggolótámaszba és terpeszleugrás. Széltébe állított 4 részes szekrényes guggolóátugrás.</p> <p>Magas gyűrűn: - felugrás függésbe - Függésben lendület előre, hátra, lendület előre zsugorlefuggésbe - Lebegőfüggés, átfordulás fészekbe, - Lebegőfüggés, ereszkedés hátsó függésbe, - Lebegőfüggésből lendület hátra, - Homorított leugrás hátul. (Az előző évben tanult gyakorlat végrehajtása magasabb szinten.)</p> <p>- Kötélen függeszkedés vándormászások</p>	
---	--	---	--

--	--	--	--

Testnevelési- és sportjátékok (5. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p><i>Énkép, önismeret</i> Saját képességek megismerése, fejlesztése, állóképesség, teherbírás, szorgalom, kitartás, önfegyelem fokozása, teljesítmény-maximumra való törekvés, vereség elviselése, kritika elfogadása.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció Helyes és kultúrált nyelvhasználat a sportjátékok közben is.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, edzettség, egészséges életmód, rendszeres mozgás igényének kialakítása, baleset-megelőzés.</p> <p>Szociális kompetencia Az ellenfél tisztelete, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia, alkalmazkodás, együttműködés, önzetlenség, rugalmasság fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Szervezőképeség, kezdeményezőképeség, tapasztalatok értékelése, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés,</p>	<p>a, kosárlabda labdás ügyességi gyakorlatok, mint az 5. – 6. osztályban, de normál (7-es méretű labdával)</p> <p>labdavezetés</p> <p>labdavezetés, irányváltoztatás, megállás 3 ütemben</p> <p>labdavezetés szlalomban, irányváltoztatás súlypontsüllyedéssel és kitémasztással</p> <p>megállás, Sarkazás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Önpasszból - Kapott labdával - <p>megindulás</p>	<p>Labdás ügyességi feladatok Labdakörzések (fej, test, lábak körül zárt illetve terpeszállásban)</p> <p>Labda gurítása nyolcas alakban</p> <p>Labda feldobása után különböző feladatok (taps, guggolás, fordulat stb.)</p> <p>Labda feldobása a test előtt, a labda elkapása a át mögött, majd fordítva</p> <p>·Ezek a feladatok helyben és haladás közben is végezhetők, egy részüket páros gyakorlatokká is alakíthatjuk.</p> <p>Labdaadogató sorversenyek</p> <p>Labdaadogatási lehetőségek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fej fölött - Terpesztett lábak között - Oldalt, felváltva a jobb illetve bal oldalon adják a labdát <p>Sorversenyek labdagurítással</p> <p>Labdavezetés</p> <p>Egyéni labdavezető versenyek</p>	

<p>döntéskéesség fejlesztése. A hatékony, önálló tanulás A tanult technikai elemek végrehajtása változó körülmények között is, taktikai elemek tudatos felhasználása.</p> <p>Matematikai kompetencia Logikus okkeresés a taktikai feladatok megoldásában</p> <p><i>Problémamegoldó képesség</i> fejlesztése játékeladatok megoldásában</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás. Kosárlabdához való pozitív kötődés, változatosság, szellemesség. Egyéni gyakorlás egy palánkos játék Pontosság, szorgalom Streetball játék (játszóterén, kertben felszerelt palánkoknál, iskolaudvaron).</p> <p>Szociális kompetencia társakkal együttműködés, szabálytisztelet, becsületesség, közösségi érzék, csapatszellem.</p> <p>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia Gyors döntések, helyzetfelismerés, tervezés,</p>	<p>labda átadások-átvételek:</p> <p>átadások-átvételek mozgás közben különböző irányokba hármás lefutás átadások védőközében, mozgás közben gyorsindítás párokban</p> <p>kosárra dobás:</p> <p>fejtetett dobás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - önpasszból - kapott labdával dobócsel, <p>indulócsel után labdavezetésből fejtetett dobás lepattanó labda megszerzése után dobás fejtetett dobás félaktív védővel szemben</p>	<p>Sorversenyek labdavezetéssel Váltóversenyek labdavezetéssel Labdavezetési versenyek Autózás Tűz- Víz- Repülő Fogójáték labdavezetéssel</p> <p>Átadások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdapasszoló versenyek párosban - Labdapasszoló versenyek hármással - Sorversenyek átadásokkal - Labdapasszoló verseny négyzetben - Labdapasszoló gyakorlatok négyzetben - Labdacica párokban - Váltóversenyek átadásokkal, labdavezetésből - Páros és hármás lefutás - Szabadulás a labdától - Pontszerző - Saroklabda <p>Kosárra dobás</p> <p>Dobóverseny egyénileg Dobóverseny csapatban Dobóverseny labdavezetésből egyénileg</p>	<p>Informatika</p> <p>NBI mérkőzések figyelemmel kísérése</p> <p>Magyar Bajnokság Csapataink Legjobb játékosaink</p> <p>Információgyűjtés</p>
---	--	---	--

<p>szervezés, játékvezetés gyakorlása.</p> <p>Természettudományos kompetencia Környezettudatosság. Sportpálya gondozása, védelme. Testi és lelki egészség Egészségtudatosság A szabadban, szép, gondozott környezetben, jó levegőn végzett önfelédelt mozgás örömeinek ,szervezetükre gyakorolt pozitív hatásának felismerése</p> <p>Szociális kompetencia Capatjáték. Pozitív gondolkodás, szabálykövetés fejlesztése és az önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése.</p> <p>A hatékony önálló tanulás A tanult technikai elemek felhasználása, gyakorlása más körülmények között (vízben, strandon) önállóan sportpályán, iskolaudvaron</p> <p>Digitális kompetencia</p>	<p>védekezés</p> <p>labda nélküli és labdát birtokoló támadó védelme mozgáselemek alkalmazása</p> <p>1:1 elleni játék: - Szabad labdából - Lepattanó labdából</p> <p>1:1 elleni játék adogatóval 2:2 elleni játék (elzárás nélkül) létszámfölényes helyzet 2:1</p> <p>területvédelem a palánk alatt ötletjáték</p>	<p>Védekezés</p> <p>Tükörképmozgás párokban „Kotlós és kánya” Pontszerző Saroklabda</p> <p>Mozgáselemek alkalmazása</p> <p>1:1 elleni játék és különböző változatai - Egész pálya - Félpálya - Szabad labdával - Lepattanó labdával</p> <p>2:2 elleni játék 2:2 elleni játék adogatóval 3:3 elleni játék</p> <p>Létszámfölényes helyzetek</p> <p>2:1 elleni játék 3:2 elleni játék - Lepattanó labdából - Bedobás után - Büntető dobást követően</p>	<p>Matematika(játékhelyzetek, megoldások, logikai meglátások)</p> <p>Természetismeret, természetföldrajz.</p>
---	---	---	--

Információgyűjtés az internet használatával ismereteik bővítésére a szabadban játszható röplabdázásról és szabadidő sportokról. Sportágismeretek, jártasságok szerzése.			
---	--	--	--

Szabadidős tevékenység (6. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Testi és lelki egészség Szabadidő hasznos kitöltése, a tanult sportjátékokkal.. A játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek tudatos felhasználása. <i>Egészségtudatosság.</i> Egészséges életmódra törekvés. Rendszeres sportolás megvalósítása. <i>Szociális kompetencia</i> Önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése. Szabálykövetés fejlesztése. Játékvezetési ismeretek birtoklása.,és gyakorlati alkalmazása. Igazságérzet fejlesztése.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p> <p><i>Énkép , önismeret</i> Önálló gyakorlás, játék</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia. Szervezőkészség, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntésképeség fejlesztése.</p> <p>Természettudományos</p>	<p>Asztalitenisz</p> <p>Tollaslabda</p> <p>Kiszorító tollaslabdával Spontán játék kifeszített zsinór felett Versenyszerű játék</p> <p>Téli sportok</p> <p>Szánkózás Korcsolyázás</p>	<p>Lehetőség szerint: Turisztikai tábor szervezés. Vízi tábor szervezés Úszásoktatás megszervezése</p>	<p>Informatika</p> <p>Média Ismeretszerzés sportjátékokról</p> <p>Környezetismeret. Természetföldrajz</p>

kompetencia Környezeti tényezők ismerete Környezet szeretet Sportpályák, természeti értékeink megbecsülése, gondozása, ápolása. Vészhelyzetek ismerete (megelőzése, kezelése) A természetben űzhető sportok ismerete			
--	--	--	--

**Testnevelés
8. évfolyam**

**Óraszám: 180 /év
5/hét**

Ajánlás az éves óraszám felosztására

Témakör sorszáma	Témakör	Óraszám
1.	Rendgyakorlatok	Folyamatos
2.	Gimnasztika	Folyamatos
3.	Atlétika i. járásgyakorlatok j. futásgyakorlatok k. szökdelések, ugrások, l. dobások	80óra
4.	Torna a. talajtorna b. támaszugrások c. gyűrű	60 óra
5.	Testnevelési és sportjátékok b. kosárlabda.	40 óra
6.	Szabadidős tevékenység	folyamatos

Rendgyakorlatok (1. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák,	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási

fejlesztési feladatok			lehetőségek
<p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, gyakorlása.</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség (a vezénylő tanárral és a diáktársakkal), szabálykövetés fejlesztése.</p> <p><i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Tervezés, szervezés, vezetés gyakorlása.</p>	<p>Rendgyakorlatok.</p>	<p>Fejlődések és szakadozások futás közben. Alakváltoztatások különböző formáinak gyakorlása. Ellenvonulások, mint a 7. osztályban. Foglalkozási formák öntevékeny átszervezése. Csapatok alakítása. Játékrend, váltások önálló megszervezése. A testnevelésben alkalmazott és szükséges rendgyakorlatok teljes köre.</p>	

Gimnasztika (2. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával. <i>Testi és lelki egészség</i> Testtartási rendellenességek megelőzésének ismerete, harmonikus, szép testtartás tudatos kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés, önértékelés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése.</p> <p>A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, kreativitás, rendszerező képesség fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakításában szerepet játszó izmok erősítése.</p> <p>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Ritmus- és improvizációs képesség fejlesztése.</p>	<p>Szabadgyakorlati formáló alapgyakorlatok (együttes és önálló végrehajtása.)</p> <p>Tartásjavító gyakorlatok</p> <p>Kéziszer és szergyakorlatok</p>	<p>Hason-, háton-, oldalfekvésben. Állásban, ülésben, térdelésben végzett gyakorlatok: Testtechnika fejlesztésére, Motoros képesség fejlesztésére, Ízületi mozgékonyosság. Törzs-, láb-, csípőízület hajlítók és feszítők dinamikus és statikus erejének növelésére.</p> <p>Különböző kartartások ismerete és tartásjavító szerepe.</p> <p>Labda, kézisúlyzó, tornabot, gumi-, ugrálókötél, -bordásfal, pad, KTK stb. használata a gyakorlatok hatásának fokozására Ollóugrás, ördögugrás. Különböző áthajtások előre, hátra, keresztben, stb.</p>	<p>Ének-zene (Ritmus)</p> <p>Sportág iránti érdeklődés – Internet-média</p>

Atlétika (3. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
Szociális kompetencia	a, Járások	Gyaloglás technikája.	Atlétikai rekordok

<p>Együttműködési készség, szabálykövetés fejlesztése, egészséges versenyszellem kialakítása. <i>Énkép, önismeret</i> Önmegismerés (alapvető fizikai képességek), önfejlesztés (önmagukhoz mérten optimálisan). Maximális teljesítményre való törekvés.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Edzettség igényének kialakítása. A hatékony önálló tanulás Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, koncentrációképesség fejlesztése. Komplex kondicionális és koordinációs képességfejlesztés</p> <p>Matematikai kompetencia Ugrásoknál, dobásoknál matematikai összefüggések megértése.</p> <p>Hajításnál, lökésnél, a lendületszerzés, kidobás összekapcsolása, logikai úton megértése, alkalmazása.</p>	<p>b, Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> - rajtolások - fokozó futás - vágtafutás - terepfutás - tartósfutás - váltófutás <p>c, Szökdelések, ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - szökdelő iskolák - helyből ugrások - sorozatugrások - távol- és magasugrások(fejlettebb technikával) <p>d, Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> - kislabda hajítás távolba - súlylökés tömött labdával - vetések tömött labdával, két kézzel (mindkét oldalra) - játékok, versengések 	<p>Gyaloglás versenyszerűen (600- 800 m)</p> <p>Sorversenyek különböző feladatokkal (járások, futások kézfogással, vállfogással stb.) Váltóversenyek járásban, futásban, szerrel, vagy anélkül. Formái: - kerülés, szemben váltás - kerülés, hátulról váltás - osztott csapattal, átfutással - osztott csapattal, saját sorban marad, stb... Akadályversenyek futós feladatokkal, irányváltásokkal, átugrásokkal</p> <p>15-12-20 perces futások izomváltásokkal közepes iramú futások 4- 5000 m-en 60-100 m-es síkfutás kanyarfutás</p> <p>Ugróköteles játékok Átugrások, leugrások szerekről; zsámoly, tornapad, svédsekreány, stb, - kartartás variációk.</p> <p>Sántafogó Felfüggesztett labda, léggömb elérése térdel vezetett lendítéssel, nyújtott lábbal, pár lépés nekifutásból (testfordulatokkal is.)</p> <p>Magasugrások, Flop technika. Távolugró, ollózó, guggoló technika</p> <p>Kidobós többféle labdával, változó feladatokkal Általános ügyességet fejlesztő gyakorlatok különböző dobásokkal ülésből, térdelésből, állásból</p> <p>Dobás pontosságát fejlesztő játékok hajítással,</p>	<p>számontartása</p> <p>Informatika, - média</p>
--	--	--	---

		<p>lökéssel, vetőmozgással</p> <ul style="list-style-type: none"> - „guruló labdák” - „buzogánylabda” - „szekrénylabda” - falra akasztott karika - felrajzolt kör eltalálása különböző távolságokból (5- 10- 15 m) egyénileg és csoportban is - vándordobások <p>Váltóversenyek, sorversenyek, dobó, hajító feladatokkal</p> <p>Kislabda hajító versenyek</p> <p>4-5 kg-os súlygolyóval Súlylökés helyből és becsúzással, medicinlabdával- teremben</p>	
--	--	--	--

Torna (4. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p><i>Énkép, önismeret</i> Saját mozgásérzékelés fejlesztése, biztonságérzet, bátorság kialakítása, önellenőrzés, egészséges becsvágy kialakítása</p>	<p>a, Talajtorna Helyes testtartás térbeli és időbeli érzékelés kialakítása, és alkalmazása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guruló átfordulás hátra kézálláson át (kiszúrás) - Fejenállásból gurulás előre terpeszállásba - Kézenállásból guruló átfordulás előre különböző befejező helyzetekkel. - Kézen átfordulás oldalra (mindkét irány) - Kézen- és fejen átfordulás előre 	<p>Ének-zene</p> <p>Művészetek</p> <p>Tornasport, aerobic</p>

<p>(bonyolultabb mozgásformák elsajátítására).</p> <p>Szociális kompetencia Együttműködési készség fejlesztése, segítségnyújtás társaknak.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás Önálló (erősítő) gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, alkotókészség fejlesztése, kreativitás, rendszerező képesség, önállóság fejlesztése. Összpontosítás, figyelem fejlesztése A nehezebb elemek végrehajtásához szükséges magasabb rendű képességek, technikák fejlesztése.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció Szakszókincs ismerete, használata, gyakorlása.</p>	<p>b, Támaszugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hosszába állított ugrószekrényen végzett ugrások - Széltében állított ugrószekrényen végzett ugrások <p>c, Gyűrű</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarkóbillenés. Tigrisbukfenc, mérleg állások. - A tanult elemekből összefüggő feladatsor, minél több variációban. <p>A karlökés technikáinak rávezető gyakorlatai.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 részes szekrényen hosszában felguggolás és terpeszleugrás. - Átterpesztés és átguggolás. Terpeszátugrás. - A lebegőtámaszos ugrások rávezető gyakorlatai. - 4 részes széltében állított szekrényen guggoló átugrás lebegőtámasszal. <ul style="list-style-type: none"> - Lendület előre, hátra, lebegőfüggés, lefüggés, hátsó függés, lendület hátra és homorított leugrás. - Ugrás tolódással támaszba, ereszkedés átfordulással előre lebegőfüggésbe, (alacsony gyűrűn.) - Összefüggő gyakorlat. - Mászások- függeszkedések. 	<p>versenysport figyelemmel kísérése: Informatika, média</p>
--	---	---	--

<p>Esztétkai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség Esztétkai szempontok érvényesítése, igényesség, törekvés a szép kivitelezésre.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, egészséges életmód kialakításának igénye.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Magas gyűrűn (szivacsdombmal kombinálva). Vállátfordulás előre. Homorított leugrás. - Összefüggő gyakorlat. 	
---	--	--	--

Testnevelési- és sportjátékok (5. témakör)

Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p><i>Énkép, önismeret</i> Saját képességek megismerése, fejlesztése, állóképesség, teherbírás, szorgalom, kitartás, önfegyelem fokozása, teljesítmény-maximumra való törekvés, vereség elviselése, kritika elfogadása.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció Helyes és kultúrált nyelvhasználat a sportjátékok közben is.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Egészségtudatosság, edzettség, egészséges életmód, rendszeres mozgás igényének kialakítása, baleset-megelőzés.</p> <p>Szociális kompetencia Az ellenfél tisztelete, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia, alkalmazkodás, együttműködés, önzetlenség, rugalmasság fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Szervezőképeség, kezdeményezőképeség, tapasztalatok értékelése, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés,</p>	<p>b, Kosárlabda</p> <p>Labdavezetés (kétkezesség) Megindulások, megállások, sarkazás</p> <p>Átadások- átvételek (kétkezesség)</p> <p>Kosárra dobás</p> <p>Védekezés</p> <p>Mozgáselemek alkalmazása</p> <p>Ötletjáték</p>	<p>- Labdavezetés közben cselezés - Labdavezetés védővel szemben</p> <p>egyéni labdavezető versenyek sorversenyek, váltóversenyek fogójátékok labdavezetéssel „autózás” megállással, sarkazással sarkazásból felugrás jobbra, balra védővel szemben- fektette dobással befejezve lefutások védővel szemben létszámfölényes helyzetben hármás nyolcas</p> <p>- Bejátszás a befutó társnak</p> <p>- Gyorsindítás hármásával</p> <p>fektetett dobás védővel szemben közép-távoli dobás tempódobás labdavezető játékos véde védők együttműködése területvédelem a palánk alatt befutások 2:2 elleni játék adogatóval 3:3 elleni játék (elzárásokkal: elé- mögéállítás, elzárás nélkül is.) létszámfölényes helyzetek.</p>	<p>Informatika:</p>

<p>döntésképeség fejlesztése. A hatékony, önálló tanulás A tanult technikai elemek végrehajtása változó körülmények között is, taktikai elemek tudatos felhasználása.</p> <p>Matematikai kompetencia Logikus okkeresés a taktikai feladatok megoldásában</p> <p><i>Problémamegoldó képesség</i> fejlesztése játékfeladatok megoldásában</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával.</p> <p>A hatékony, önálló tanulás. Kosárlabdához való pozitív kötődés, változatosság, szellemesség. Egyéni gyakorlás egy palánkos játék Pontosság, szorgalom Streetball játék (játszóterén, kertben felszerelt palánkoknál, iskolaudvaron).</p> <p>Szociális kompetencia társakkal együttműködés, szabálytisztelet, becsületesség, közösségi érzék, csapatszellem.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Gyors döntések, helyzetfelismerés, tervezés,</p>	<p>Játékvezetési ismeretek</p>	<p>.</p>	<p>Informatika</p> <p>NBI mérkőzések figyelemmel kísérése</p> <p>Magyar Bajnokság Csapataink Legjobb játékosaink</p> <p>Információ gyűjtés</p>
--	--------------------------------	----------	---

<p>szervezés, játékvezetés gyakorlása.</p> <p>Természettudományos kompetencia Környezettudatosság. Sportpálya gondozása, védelme.</p> <p>Testi és lelki egészség Egészségtudatosság A szabadban, szép, gondozott környezetben, jó levegőn végzett önfelédtt mozgás örömeinek ,szervezetükre gyakorolt pozitív hatásának felismerése</p> <p>Szociális kompetencia Csapatjáték. Pozitív gondolkodás, szabálykövetés fejlesztése és az önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése.</p> <p>A hatékony önálló tanulás A tanult technikai elemek felhasználása, gyakorlása más körülmények között (vízben, strandon) önállóan sportpályán, iskolaudvaron</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával ismereteik</p>			<p>KEK, BEK döntők</p>
---	--	--	------------------------

bővítésére a szabadban játszható röplabdázásról és szabadidő sportokról. Sportágismeretek, jártasságok szerzése.			
--	--	--	--

Szabadidős tevékenység (6. témakör)			
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Témák, tartalmak	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódási lehetőségek
<p>Testi és lelki egészség Szabadidő hasznos kitöltése, a tanult sportjátékokkal.. A játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek tudatos felhasználása. <i>Egészségtudatosság.</i> Egészséges életmódra törekvés. Rendszeres sportolás megvalósítása. <i>Szociális kompetencia</i></p> <p>Önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése. Szabálykövetés fejlesztése. Játékvezetési ismeretek birtoklása.,és gyakorlati alkalmazása. Igazságérzet fejlesztése.</p> <p>Helyi sajátosságok beépítése</p>	<p>Asztalitenisz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az eddig tanult technikai elemek gyakorlása - Támadó és védekező technika fejlesztése - Játékvezetési ismeretek <p>Tollaslabda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az eddig tanult technikai elemek gyakorlása - Taktikai elemek. - Sportág alapvető mozgásanyagának ismeret. 	<p>További alap és iskolagyakorlatok. Lábmunkát fejlesztő gyakorlatok. Játéksituációk gyakorlása. Segédeszközök használata. Több pontra történő játék megkötéssel, és megkötés nélkül. Amerikai páros. Vastagabb szoftütű használata.</p> <p>Páros játékok. Versenyzési alkalmak biztosítása. Iskolai versenybe, diáksport versenyekbe bekapcsolódás.</p> <p>Lehetőségektől függően: - szánkózás</p>	<p>Informatika</p> <p>Média Ismeretszerzés sportjátékokról</p> <p>Környezetismeret. Természetföldrajz</p>

<p><i>Énkép , önismeret</i> Önálló gyakorlás, játék</p> <p>Kezdeményezőkéesség és vállalkozói kompetencia. Szervezőkészség, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntéskéesség fejlesztése.</p> <p>Természettudományos kompetencia Környezeti tényezők ismerete Környezet szeretet Sportpályák, természeti értékeink megbecsülése, gondozása, ápolása. Vészhelyzetek ismerete (megelőzése, kezelése) A természetben űzhető sportok ismerete</p> <p><i>Hon és népismeret</i> Népünk kulturális örökségének, nemzeti kultúránk, nagy múltú értékeink megismerése, megbecsülése. Hagyományaink ápolása, feledésre ítélt népi játékaink felelevenítése.</p>	<p>Népi játékok.</p>	<p>- korcsolyázás</p> <p>- kajak-kenu</p> <p>Nemzetek labdája Várméta Kötélhúzás</p>	
--	-----------------------------	--	--

A továbbhaladás feltételei a 7-8. évfolyam végén

– Alapkövetelmények:

–

– A tanulók legyenek képesek rendgyakorlatoknál a tér- és távköz gyors felvételére, a kijelölt hely megtalálására, a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok és azok szakkifejezéseinek ismeretére és önálló végrehajtására, a sportgimnasztikai gyakorlatok mutassanak összefüggést a zene sajátosságaival, ismerjék a küzdő és önvédelmi gyakorlatokat;

- a tanult tornagyakorlat-elemek, illetve azok kapcsolatainak biztonságos végrehajtására, szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra, növekvő első ívre;
- jelre gyorsan megindulni, futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani, minimum 8-10 percig kitartóan futni. Mutasson eltérést a nekifutás a távol-, illetve a magasugrásnál. Futástechnikájuk mutasson eltérést a gyors- és a tartós futás esetén. Válgjon kifejezetté az ugrásoknál a kar- és láb munka összhangja, kislabdahajításnál a dobás hátulról való elindítása, a labda minél hosszabb úton történő gyorsítása; /kislabdahajítás minimum 16-20 méterre/.
- tudjanak mozgás közben labdát kezelni, támadásban labdaátvételre helyezkedni, illetve a szabadon lévő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni; röplabdában a labdához hozzáállni, azt pontosan továbbítani;
- legyenek képesek a választott sport játékba aktívan bekapcsolódni.
- egyéni sikervágyukat tudják alárendelni a csapatérdeknek.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 7-8. évfolyamon

– Tanulóink testi felkészültségéről, ismereteiről, jártasságairól, készségeiről, egy-egy sportágban elsajátított technikai, taktikai tudásáról, mozgáskoordinációjáról, kondíciójáról és teljesítményéről az értékelés és a minősítés révén nyerhetünk reális képet.

– Az értékelés alapját adó objektív mérések lehetővé teszik

- a tanulók aktuális teljesítményszintjének viszonyítását /kiindulási alap/,
- a tanulók önmagukhoz való viszonyítását /fejlesztési cél/,
- a tanulók teljesítményében bekövetkezett változások nyomon követését /a fejlődés vizsgálata/

- a tanítás eredményességének vizsgálatát /önellenőrzés/
- az osztálytársak, az iskola évfolyamának eredményeihez, illetve a fővárosi vagy az országos standardhez való viszonyítás /rangsorolás/.

–

– Az értékelés módjai:

- a tanuló folyamatos megfigyelése
- az aktivitás folyamatos ellenőrzése
- meghatározott témákban és időpontokban végzett ellenőrzések
- objektív tesztek és sportági teljesítményértékek mérése

– Az értékelés területei:

- motoros képességek /gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, egyensúlyozás/ és a több testrészek /törzs, végtagok/ teljesítményszintjének mérése
- sportági feladatok, mozgástechnikák mérése
- sportági iránymutató teljesítményértékek mérése
- tanulói aktivitás, magatartás, viselkedés, cselekedet értékelése: tanórai és a tanórán kívüli /tömegsport/ tevékenység, szabadidős sporttevékenység: tanfolyamrészvétel, edzés, versenyzés, kerékpár- és kajaktúrák, a katolikus iskolák sportversenyein, baráti sporttalálkozóin való részvétel
- a tanult táncanyag felismerését és előadását nem érdemjeggyel értékeljük: ünnepélyes, a szülők, a tantestület és meghívott vendégek jelenlétében mutatják be az elsajátított társas-, történelmi- és néptáncokat, stílusos mozgást, a helyes és udvarias viselkedési módokat.

– Az osztályozás, értékelés anyaga és ideje:

- a motoros képességek felmérése /ősszel és tavasszal/ évente kétszer
- a sportági feladatok, mozgástechnikák, eredmények felmérése félévenként, vagy a lényeges anyagrészek bejezése után. Lehetőleg havonta, de kéthavonta föltétlenül értékeljük a tanulók sportági teljesítményét.
- az aktivitást legalább negyedévenként értékeljük osztályzattal

– A testnevelés vizsgák rendje:

– Minden tanév végén osztályszinten bemutatja valamennyi tanuló az elsajátított atlétikai, talaj- és szertorna, labdajátékokban szerzett tudását. Ez történhet ünnepélyes keretek között is: osztályfőnök, szaktanárok, iskolavezetés jelenlétében. Az egész iskola előtt minden osztály bemutatja közös gyakorlatát, a legjobb sportolók egyéni teljesítményüket, a legjobb csapat pedig a tanárok csapatával mérkőzhet.