**A Gárdonyi géza ciszterci Gimnázium és Kollégium**

**Sportiskolai képzés**

**helyi tanterve**

**Testnevelés**

**Tanulásmódszertan**

**Sporttörténet**

**Testnevelés-elmélet**

**Sportegészségtan**

**Edzéselmélet**

**Sport és szervezetei**

**Sportpszichológia**

**Sportetika**

Eger, 2020. augusztus 1.

A köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv szerint a jövő sportnemzedéke tanul. Az általános iskola és középiskola kerettanterve a magyar sport egységes és átfogó utánpótlás-nevelési rendszerébe illeszkedve biztosítja a sportoló tanulók speciális igényeihez igazodó nevelést – oktatást, oly módon, hogy tanulóink:

* egyenlő esélyekkel indulhassanak tanulmányi téren a nem élsportoló kortársaikkal;
* érdeklődésüknek és képességeiknek megfelelően, sportbéli leterheltségük ellenére,
* alkalmasakká váljanak bármely felsőoktatási intézménybe való továbbtanulásra, vagy sportjellegű szakma elsajátítására;
* a választott sportágukban képességeiknek megfelelően, hosszú távú sportolói pályafutást megalapozva maximális eredményeket tudjanak elérni.

Szeretnénk minél több diák számára lehetővé tenni az élsportolói életvitel mellett az optimális intellektuális és érzelmi fejlődést, a testi-lelki és szociális kibontakozást; fenntartani olyan teherbíró, küzdőképes személyiséget, amely alkalmassá teszi az embert társadalmi feladatainak maradéktalan teljesítésére, miközben belső harmóniában, önmagával és környezetével egyensúlyban él.

Fő profilunknak tekintjük az általános műveltség és ismeretek megszerzése, valamint a felsőoktatásra való felkészítés mellett az élsportolók utánpótlás nevelését. *Az élsport, a tanulás és a nevelés hármas egységét* kívánjuk megvalósítani oly módon, hogy a köznevelés formai és tartalmi normáit összhangba lehessen hozni a sportoló fiatalok életvitelével. Nevelő-oktató munkánkat továbbra is a köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv alapján szervezzük, amely a közismereti tantárgyak mellett tantárgyi specifikumokat is tartalmaz.

A fentiekkel összhangban a mellékelt kerettantervek a Nemzeti alaptanterv szabályozásához igazodva, a *köznevelési kerettanterveket kiegészítve* tartalmazzák a sportiskolák számára kialakított testnevelés tantárgy és a sportspecifikus tantárgyak tantárgyi struktúráját, óraszámait, tartalmait.

**9–12. évfolyam**

**ALAPELVEK, CÉLOK, FELADATOK**

A középiskolai oktatás általános célja, hogy érvényesítse a humánus értékeket, közvetítse az egyetemes és nemzeti kultúra alapértékeit, testi és lelki egészségre törekvő, az emberi kapcsolatokban igényes felnőtteket, demokratikus elveket követő állampolgárokat neveljen, akik képesek a társadalmi, gazdasági, technikai változások követésére és az ezekhez alkalmazkodó cselekvésre.

A középiskolában az általános műveltséget megalapozó, valamint érettségi vizsgára és felsőfokú iskolai tanulmányok megkezdésére felkészítő nevelés-oktatás folyik. Fejlesztő célú képzési tartalmakkal, problémakezelési módokkal, hatékony tanítási-tanulási módszerekkel készíti fel tanulóit arra, hogy a tudás – az állandó értékek mellett – mindig tartalmaz átalakuló, változó, bővülő elemeket is, így átfogó céljaival összhangban kialakítja a tanulókban az élethosszig tartó tanulás igényét és az erre való készséget, képességet.

Az életfeltételek kialakítása és a társadalomba való beilleszkedés sokoldalú tájékozódási képességet és tájékozottságot kívánó feladatát a középiskola azzal támogatja, hogy felkészíti tanulóit a társadalmi jelenségek, kapcsolatrendszerek megértésére, alakítására, az alkalmazni képes tudás megszerzéséhez nélkülözhetetlen munka felvállalására. Ezekhez elengedhetetlen a tanulók tudatos, önkéntes, aktív, segítőkész együttműködése az iskolával.

A középiskola feladata, hogy előmozdítsa a tanulás belső motivációinak, önszabályozó mechanizmusainak kialakítását, fejlesztését; a nevelési-oktatási folyamat segítse elő a tanulók előzetes ismereteinek, tudásának, nézeteinek feltárását, adjon módot tudásuk átrendezésére, tovább építésére, integrálására.

A sportiskola feladata az élsport utánpótlásbázisát jelentő versenysport támogatása, versenyzők kinevelése, kiválasztása, foglalkoztatása, versenyeztetése. A 14-18 éves, nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása, tervszerű képzésének megvalósítása, a külső egyesületekben sportoló tanulók számára lehetővé téve a tankötelezettség teljesítését, miközben maximálisan támogatja a sportolói életformát. Ehhez szükséges az egyesületi élet megszerettetése, a klubhűségre való nevelés.

**KULCSKOMPETENCIÁK**

**1. A TANULÁSI KOMPETENCIÁK**

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz eszközhasználat szintjén tud írni, olvasni, számolni, továbbá a tanulási folyamatban sokoldalúan tudja használni az IKT-eszközöket. Képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, képes saját tanulását megszervezni egyénileg és csoportban egyaránt, ideértve az idővel és az információval való hatékony gazdálkodást is. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje pozitív, ismeri és érti saját tanulási stratégiáit, felismeri szükségleteit és lehetőségeit, készségeinek erős és gyenge pontjait, valamint képes megtalálni a számára elérhető oktatási és képzési lehetőségeket**,** útmutatásokat, támogatásokat. Képes arra, hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje, és szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

A tanuló megtanul jegyzetelni, rendszeresen használja az önálló, áttekinthető, lényegkiemelő jegyzetelési technikát hallott vagy olvasott szöveg alapján. Tisztában van azzal, hogy a jegyzetelés alkotás, hogy a gondolkodás által a meglévő ismeretekből egy új gondolatot hozhat létre. Képes saját tanulási stílusának, erősségeinek és gyengeségeinek megfelelő tanulási stratégiák kialakításával önálló tanulásra. A tanuló ismeri az időmenedzsment jelentőségét, alkalmaz ezt segítő technikákat. Képes a különböző információkat különböző formában feldolgozni és rendszerezni, használ tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. A tanulás folyamatában gyakorolja a szóbeli, az írásbeli és a képi kifejezés különböző formáit. A tanuló tud különböző természeti és társadalmi jelenségeket megkülönböztetni, összehasonlítani; alkalmazza a különböző tantárgyakban szerzett ismereteit ezek értelmezésében.

**2. KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIÁK (ANYANYELV ÉS IDEGEN NYELV)**

A tanuló hétköznapi kommunikációs helyzetekben alkalmazza a különféle beszédműfajok kommunikációs technikáit. Beszélgetés, vita során képes mások álláspontjának értelmezésére, saját véleménye megvédésére vagy korrekciójára. Önállóan olvas és megért nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek feltárására, értelmezésére és értékelésére. Kritikus és kreatív módon vesz részt az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Felismeri és tudja értelmezni a szépirodalmi és nem szépirodalmi szövegekben megjelenített üzenetrétegeket. Képes szövegalkotásra a társadalmi (közösségi) élet minden fontos területén a papíralapú és az elektronikus műfajokban. Törekszik a nagyobb anyaggyűjtést, önálló munkát igénylő szövegek alkotására. Képes a normakövető helyesírásra, képes az önálló kézikönyvhasználatra. Képes az anyanyelvhez és az idegen nyelvhez kötődő sajátosságok összevetésére az általános nyelvészeti ismereteinek felhasználásával. Képes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására, értelmezésére.

A tanuló képes tudatos nyelvtanulóként tanulni a nyelvet, és törekszik a célnyelvi kultúra megismerésére. Képes nyelvtudását önállóan fenntartani és fejleszteni, képes az idegen nyelvet saját céljaira is felhasználni utazásai, tanulmányai során. Törekszik arra, hogy egy második idegen nyelven is képes legyen az alapszintű kommunikációra, így teljesíti a többnyelvűség igényét. Valós élethelyzetekben is tudja használni a nyelvet a produktív készségek (írás és beszéd) alkalmazásával is. Megérti a fontosabb információkat a világos, mindennapi szövegekben. Önállóan elboldogul a legtöbb olyan helyzetben, amely a nyelvterületre történő utazás során adódik. Egyszerű, összefüggő szöveget tud alkotni ismert vagy az érdeklődési körébe tartozó témában. Le tudja írni az élményeit, a különböző eseményeket, az érzéseit, reményeit és törekvéseit, továbbá röviden meg tudja indokolni a különböző álláspontokat és terveket.

**3. A DIGITÁLIS KOMPETENCIÁK**

A középiskolában a tanuló képes a számítógép nyújtotta lehetőségek (pl. szövegszerkesztés, táblázatkezelés, prezentációkészítés) igényes, esztétikus, önálló alkalmazására a tanulásban és a mindennapi életben. Nyitott és motivált az IKT nyújtotta lehetőségek kihasználásában. Gyakorlottan kapcsolódik be az információ megosztásba, képes részt venni az érdeklődési körének megfelelő együttműködő hálózatokban a tanulás, a művészetek és a kutatás terén. Felismeri és ki is használja az IKT nyújtotta lehetőségeket a kreativitást és innovációt igénylő feladatok, problémák megoldásában. Kialakul a tanulóban az IKT alkalmazásához kapcsolódó helyes magatartás, elfogadja és betartja a kommunikáció és az információ felhasználás etikai elveit. Felismeri az IKT interaktív használatához kapcsolódó veszélyeket, tudatosan törekszik ezek mérséklésére. Ismeri a szerzői jogból és a szoftvertulajdonjogból a felhasználókra vonatkozó jogi elveket, figyelembe veszi ezeket a digitális tartalmak felhasználása során.

**4. A MATEMATIKAI, GONDOLKODÁSI KOMPETENCIÁK**

A tanuló követni és értékelni tudja az érvek láncolatát, matematikai úton képes indokolni az eredményeket. Kialakul az absztrakciós, analizáló és szintetizáló képessége. Megérti a matematikai bizonyítást, képes a matematikai szakkifejezéseket szabatosan használni, biztonsággal alkalmazza a megfelelő segédeszközöket. Képes megérteni egyes természeti és társadalmi-gazdasági folyamatokra alkalmazott matematikai modelleket, és ezt tudja alkalmazni a jelenségek megértésében, a problémák megoldásában a mindennapi élet különböző területein is. Felismeri a matematikai műveltség szerepét és fontosságát a valós tények feltárásában, más tudományokban és a mindennapi gyakorlatban is.

**5. A SZEMÉLYES ÉS TÁRSAS KAPCSOLATI KOMPETENCIÁK**

A tanuló képes különbséget tenni az ideális és a reális énkép között, és tisztában van azzal, hogyan befolyásolhatja a társas környezet az önmagáról alkotott képet. Tudatosítja, hogy az önismeret természetes szükségleteink közé tartozik, és próbál ismeretet szerezni arról, milyen eszközök állnak rendelkezésünkre, hogy megismerjük, megmagyarázzuk önmagunkat. A tanuló tisztában van azzal, hogyan aknázhatja ki saját erőforrásait a mindennapi életben, és hogyan létesíthet, tarthat fenn kiegyensúlyozott társas kapcsolatokat. Rendelkezik a harmonikus (társas) kapcsolatok kialakításához megfelelő ismeretekkel, készségekkel, empátiával; ez jellemzi a tőle különböző embertársaival való kapcsolatát is. Érti az egyén felelősségét a közösség fenntartásában és a normakövetésben.

Törekszik arra, hogy a fejlődési, megélhetési, biztonsági, önérvényesítési, társas szükségleteit minél magasabb szinten, tartalmasabb életvitelben elégítse ki. Felismeri, hogy az egyén életútját a külső tényezők, hatások is nagymértékben befolyásolják, alakítják, melyek végig jelen vannak az emberi élet során.

**6. A KREATIVITÁS, A KREATÍV ALKOTÁS, ÖNKIFEJEZÉS ÉS KULTURÁLIS TUDATOSSÁG KOMPETENCIÁI**

A tanuló nyitott a személyek és kultúrák közötti párbeszédre. Él a véleménynyilvánítás lehetőségével a közösségét, a társadalmat érintő kérdésekben. Képes érveit megfogalmazni és vitahelyzetben is kulturáltan kifejezni, meghallgatni és elfogadni mások véleményét. Figyelembe veszi és megérti a különböző nézőpontokat, tárgyalópartnereiben bizalmat kelt, és empátiával fordul feléjük. Képes helyes döntéseket hozni, illetve segítséget elfogadni konfliktushelyzetekben. Képes a stressz és a frusztráció megfelelő kezelésére. Tudatosan készül a munka világához kapcsolódó döntéshelyzetek megismerésére. Igyekszik a társadalmi folyamatokról, struktúrákról és a demokráciáról kialakult tudását felhasználva aktívan részt venni az őt érintő közügyekben. Nyitott és érdeklődő a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt, képes a különböző szinteken hozott döntések kritikus és kreatív elemzésére. Pozitív attitűdje alakul ki az emberi jogok teljes körű tisztelete, ideértve az egyenlőség, a demokrácia, a vallási és etnikai sokszínűség tiszteletben tartása iránt, törekszik a személyes előítéletek leküzdésére, képes a kompromisszumra. Kialakul a reális alapokon és ismereteken nyugvó nemzeti identitástudata, a hazához, illetve az Európához való kötődése.

**7. MUNKAVÁLLALÓI, INNOVÁCIÓS ÉS VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIÁK**

A tanuló felismeri, ha környezetében, szűkebb vagy tágabb környezetében egyes emberek vagy csoportok segítségre szorulnak. Az adott helyzethez és lehetőségeihez mérten kötelességének érzi a segítségnyújtást és próbálja ebbe társait is bevonni. Egyes helyzetekben képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben kötelessége segíteni. Tisztában van az önkéntesség értékével, jelentőségével, formáival.

Tudatosul a tanulóban, hogy élete során többször pályamódosításra kerülhet sor, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek. Reális ismeretekkel rendelkezik saját képességeiről, adottságairól tervezett szakmájával, hivatásával összefüggésben, továbbá munkaerőpiaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről. Tisztában van azzal, milyen személyes tulajdonságokkal, ismeretekkel, gyakorlatokkal és képességekkel rendelkezik. Képes önéletrajzot készíteni, vagyis képes írásban összegezni céljait, képességeit, végzettségét, felkészültségét és mindazt, amit az alkalmazónak egy konkrét állással kapcsolatban nyújtani tud.

Érti a gazdasági folyamatok összefüggéseit különböző globális problémákkal is. Képes információkat keresni és értelmezni különböző egyéni pénzügyi döntésekkel (pl. befektetések, hitelek) kapcsolatban. Kellő ismerettel rendelkezik ahhoz, hogy számlát nyisson, és azt használja. A tanuló képes csoportos munkavégzésben részt venni, a közös feladatok, az iskolai élethez kapcsolódó problémák megoldása során képes a munka megtervezésére és irányítására, társai vezetésére. Együttműködik társaival, igényli és képes a feladatmegoldást segítő információk megosztására. Vannak elképzelései az egyén társadalmi-gazdasági feladataival, boldogulásával kapcsolatban. Nyitott a gazdaság működéséhez, az egyén gazdasági szerepéhez (pl. vállalkozás) kapcsolódó témák iránt, egyre reálisabb elképzelései vannak saját jövőjét illetően. A pénz, a gazdaság, a vállalkozások világához kapcsolódó témákról szóló vitákban képes ismereteit felhasználva érvelni. Nyitott és érdeklődő a mindennapi életét érintő pénzügyi és jogi kérdések iránt. Mind reálisabban méri fel tevékenysége kockázatait, adott esetben képes ezek vállalására. Problémamegoldó tevékenységét egyre inkább a függetlenség, a kreativitás és az innováció jellemzi.

**EGYSÉGESSÉG ÉS DIFFERENCIÁLÁS MÓDSZERTANI ALAPELVEI**

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a Nat-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékossági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többletszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

**Tantárgyi struktúra és óraszámok**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Óraterv a kerettantervekhez – 9–12. évfolyam, középiskola** | | | | |
| **Műveltségi területek** | **9. évf.** | **10. évf.** | **11. évf.** | **12. évf.** |
| Magyar nyelv és irodalom | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Első élő idegen nyelv | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Második idegen nyelv | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Matematika | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Történelem | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Állampolgári ismeretek | - | - | - | 1 |
| Fizika | 2 | 3 | - | - |
| Kémia | 1 | 2 | - | - |
| Biológia | 3 | 2 | - | - |
| Földrajz | 2 | 1 | - | - |
| Természettudományok | - | - | 2\*\*\* | - |
| Ének-zene | 1 | 1 | - | - |
| Vizuális kultúra | 1 | 1 | - | - |
| Mozgóképkultúra és médiaismeret | - | - | - | 1 |
| Művészetek | - | - | 1 | - |
| Digitális kultúra | 2 | 1 | 2 | - |
| Testnevelés (Sportismeretek)\* | 2+2+1  4+1 | 2+2+1  4+1 | 2+2+1  4+1 | 2+2+1  4+1 |
| Tanulásmódszertan | 1 | - | - |  |
| Sporttörténet\* | 1 | - | - | - |
| Testnevelés-elmélet\* | - | 0,5 | - | - |
| Sportegészségtan\* | - | - | 0,5 |  |
| Edzéselmélet\* | - | - | 0,5 | - |
| Sport és szervezetei\* |  | 0,5 | - |  |
| Sportpszichológia\* |  |  |  | 0,5 |
| Sportetika\* |  |  |  | 0,5 |
| Közösségi nevelés | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kötött célú órakeret | - | - | 4 | 4 |
| Kötelező alapóraszám | 33 | 33 | 30 | 29 |
| Szabadon tervezhető órakeret | 1 | 1 | 4 | 5 |
| Maximális órakeret | 34 | 34 | 34 | 34 |
| A Nkt.7.§ (6) bekezdése szerinti plusz óraszám\*\* | 2 | 2 | 2 | 2 |

\*A Testnevelés (Sportismeretek) tantárgy és az abba beépülő tárgyak. A beépülő tárgyak óraszámát „\*” jelöltük. A 2+2+1, vagy 4+1 óraszámi struktúra lényege, hogy a tárgynak a heti óraszáma 5, mely ténylegesen egy elméleti és két gyakorlati órát jelent az iskolában, továbbá két olyan alkalmat, amelyet a tanuló a sportszervezetében tölt és igazol, tekintettel arra, hogy a hatályos jogszabályok ezt lehetővé teszik. Annak, aki utóbbi igazolással nem rendelkezik a négy gyakorlat, egy elmélet heti óraszám felosztás lesz az irányadó.

\*\*A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 7. § (6) bekezdése szerinti sportiskola a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet 8.§ (4) bekezdése alapján: *„A két tanítási nyelvű iskolai oktatásban, vagy ha az iskola a nemzeti köznevelésről szóló törvény 7. § (6) bekezdése szerint sportiskola feladatait látja el, továbbá, ha az iskola emelt szintű oktatást szervez, a tanuló kötelező és választható tanítási óráinak összege a (3) bekezdésben egy tanítási hétre meghatározott időkerethez képest legfeljebb kettő tanítási órával emelkedhet.”*

\*\*\*A 11–12. évfolyamokon a kötelező óraszám 59 óra, amelyből mindkét évfolyamon 4-4 órát az érettségire történő felkészítésre kell fordítani. A **természettudományos ismeretek** és kiemelten az MTMI készségek fejlesztése érdekében a gimnáziumban a 11. évfolyamon azon tanulóknak, akik nem tanulnak emelt óraszámban vagy fakultáción természettudományos tantárgyat, egy jelenségek vizsgálatán alapuló, komplex szemléletmóddal oktatott, a természettudományos műveltséget bővítő integrált természettudomány tantárgyat vagy a fizika, kémia, biológia, földrajz tantárgyak egyikét kell tanulniuk heti két óra időkeretben. A választott tantárgyak ismeretanyaga nem képezi részét e tárgyak középszintű érettségi követelményeinek, ugyanakkor az érettségi vizsga letételéhez az itt megszerzett tudás és készségek segítséget jelentenek. **A 11–12. évfolyamon az alap, illetve emelt óraszámban folytatódó tanulás-tanítást a szabadon választható órakereten belül kell kialakítani, amelynek okán a 11. évfolyamon a Természettudomány tantárgy heti 2 órában történő oktatása a heti 4 szabadon tervezhető óra terhére történik.**

**9. évfolyam**

**TANULÁSMÓDSZERTAN**

A 21. század emberétől általános elvárás az élete végéig tartó tanulás. Olyan készségek, képességek kialakítása, fejlesztése a cél, amelyek alkalmassá teszik az embert az új és újabb ismeretek befogadására, a régi tudás korszerűvé tételére. Eredményesen, hatékonyan tanulni nem könnyű. A tanulásmódszertan tantárgy lehetőséget kínál annak megtanítására, hogy hogyan lehet eligazodni a tengernyi információhalmazban, hogyan lehet elválasztani a fontost a kevésbé fontostól, a jót a rossztól, a hitelest a hiteltelentől, a lényegeset a lényegtelentől. Ehhez nagy segítséget nyújthat olyan tanulási technikák, módszerek megismerése és alkalmazása, amelyek egyaránt alkalmasak a formális és az informális ismeretszerzés megvalósításához. A tanulás tanulása különösen fontos sportoló fiatalok számára, mivel a sportelfoglaltságuk miatt jóval kevesebb szabadidővel rendelkeznek nem sportoló társaiknál. Így lényegesen kevesebb idejük marad a tanulásra, tehát feltétlenül fontos számukra a hatékony és eredményes tanulás a tudás megszerzéséért. A tanulásmódszertan tanulásának célja az is, hogy a tanulók ismerjék meg tanulási szokásaikat, képességeiket, és azok ismeretében alakítsák ki új tanulási szokásaikat, melyekkel képességeik is fejlődhetnek. Tanulják meg, gyakorolják és fejlesszék tovább tanulási technikájukat, legyenek képesek különböző tanulásszervezési formákban társaikkal együttműködni. Összes óraszám: 34 óra.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Tanulási szokások**  **Hatékony tanulási szokásrendszer kialakítása** | **Órakeret 9 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Tanulásra, tanulási motivációra, tanulási szokásokra, tanulási módszerekre vonatkozó ismeretek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Helyes tanulási szokások kialakítása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Énkép, önismeret. * A tanulás motivációs tényezői. * Tanulási stílusok. * A tanulás ergonómiai feltételei. * Az önálló tanulás tervezése. * A relaxáció.   Reális énkép és önismeret kialakítása. A tanulás motivációs tényezőinek, a tanulási stílusoknak a megismerése. Új, hatékony tanulási szokásrendszer megvalósítása. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Énkép, önismeret, motiváció, ergonómia, környezeti nevelés, relaxáció, tanulási terv, teljesítménymotiváltság. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Tanulási technikák**  **Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása** | **Órakeret 11 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Ismert és alkalmazott tanulási módszerek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Hatékony egyéni tanulási technika elsajátítása és alkalmazása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Rendszerezés. * Vázlatkészítés. * A bevésés technikája. * Skipping. * Összehasonlító elemzés. * A kérdezés technikája. * Problémamegoldó gondolkodás. * Projektmódszer.   A különböző tanulási technikákbeépítése és alkalmazása a tanulási folyamatban. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Definíció, alapelv, rendszerezési technika, prezentálás, megoldási terv, alternatíva. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Tanulási formák**  **Önismeret, együttműködés fejlesztése** | **Órakeret 10 óra** | |
| **Előzetes tudás** | | Alkalmazott tanulási módszerek. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A tanulási folyamat eredményességének optimalizálása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Egyéni tanulás. * Páros tanulás. * Kooperatív tanulás. * Brainstorming. * Az egyéni és társas tanulási folyamat megvalósítása. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Tanulási program, helyzetelemzés, tanulási formák, önismeret, önértékelés. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Beszédművelés** | **Órakeret 4 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Helyesejtési és beszédtechnikai ismeretek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Helyes légzéstechnika és verbális artikuláció kialakítása. A tudás szabályos nyelvi kifejezőeszközökkel történő közvetítése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok. * Helyesejtési gyakorlatok. * Szókincsfejlesztési gyakorlatok. * Olvasási gyakorlatok. * Helyes légzéstechnika és artikuláció alkalmazása. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Légzéstechnika, artikuláció, belégzés, visszatartás, alaplevegő, blattoló és meditatív olvasás. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a tanév végén** | A tanuló tanulmányi munkáját önállóan tervezi és végzi. Ismeri a tanulás motivációs tényezőit. Képes új tanulási stratégia kialakítására és alkalmazására. Képes a megtanultak kommunikációs szabályok szerinti reprodukálására. Alkalmazni tudja a rendszerezési technikákat. Tud vázlatot készíteni, vázlatjelölések alkalmazásával. Kialakult rendezett írásképe. Alkalmazni tudja az adatkeresési, adatrendszerezési eljárásokat. Képes összehasonlító elemzések leírására. A tanulási folyamatban együttműködő. |

**TESTNEVELÉS**

**9–12. évfolyam**

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képességfejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nat-ban rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái**: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák**: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A digitális kompetenciák**: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek ‒ digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás ‒ fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák**: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló, problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák**: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái**: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák**: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotónia tűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkészség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt részcél a 15-18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön-és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akarati tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

**9–10. évfolyam**

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képesség összetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatás módszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társ tutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széleskörű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

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

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
* a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
* sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
* nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
* relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezi;
* a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
* a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
* tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
* a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
* az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
* családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
* az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészégtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**9. évfolyam**

**Heti óraszám: 5 (2+1+2) óra**

**Évi óraszám: 170(76+34+60) óra (testnevelés óra+sporttörténet+úszás)**

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM** |
| **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció** | 10 |
| **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | 15 |
| **Torna jellegű feladatmegoldások** | 15 |
| **Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)** |
| **Sportjátékok** | 20 |
| **Testnevelési és népi játékok** | 8 |
| **Önvédelmi és küzdősportok** | 0 |
| **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | 8 |
| **Úszás** | 60 |
| **Sporttörténet** | 34 |
| ***Összesen:*** | ***170*** |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Óraszám: 10 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal, kézisúlyzó, ugrókötél)
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
* A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
* Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
* A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
* A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
* Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
* Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel

**Fogalmak**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

**Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
* 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 az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
* Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
* Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Futások:
* Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
* Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel
* Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltósorrend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
* Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
* Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugrások:
* Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
* Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédszekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
* Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
* Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
* Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
* Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
* Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
* Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
* Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötél)

**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

**Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 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;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* 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.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
* A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése
* A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
* 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 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása mini trampolinon vagy gumiasztalon*

*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 – kísérletek
* Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
* Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
* Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
* Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
* Vetődések, átguggolások
* A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
* Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
* Ugrószekrényen:
* A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
* Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
* Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
* Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

**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
* Leugrások feladatokkal
* Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
* Felemáskorláton:
* Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
* Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
* Felugrás támaszba és függésbe
* Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
* Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
* Leugrás támaszból. Alugrás

**Fiúknak:**

* Gyűrűn:
* Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
* Vállátfordulás előre
* Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
* Korláton:
* Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
* Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
* Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
* Felkarállás
* Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
* Lendület előre terpeszülésbe
* Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
* Nyújtón:
* Alaplendület
* Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
* Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

**Fogalmak**

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzódás, kelepforgás, térdfellendülés

**A gyógytestnevelés órán** a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

**Témakör: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

**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:**

* a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Ritmikus gimnasztika:

* A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai
* Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása
* Testtechnikai elemek elsajátítása:
  + járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
  + forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
  + egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
  + hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
* Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
  + kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
  + karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
  + labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
  + buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
  + szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
* Esztétikus és harmonikus végrehajtások

Aerobik:

* A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
* Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
* szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
* Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
* Az aerobikedzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
* Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

**Fogalmak**

laza kötéltartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

**Témakör: Sportjátékok**

**Óraszám: 20 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
* A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
* A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
* Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
* A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
* Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
* Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
* Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* **Kézilabda:**
  + A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  + A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok 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, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
  + Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  + Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  + A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* **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 a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
  + Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  + Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
  + Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
  + A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
  + Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* **Röplabda:**
* A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
* A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
* Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
* Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
* Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
* A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
* 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
* **Labdarúgás:**
* A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
* Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
* Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
* A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
* A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
* A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
* Floorball
* Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
* Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
* Labdatartást fejlesztő játékok
* Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
* Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
* Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
* Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

**Fogalmak**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Óraszám: 8 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
* Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
* A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
* Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
* Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
* A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Néptánc – szabadon választható

* Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése
* Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a táncház szerepe
* A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés

**Fogalmak**

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

**Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**Óraszám: 8 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:**

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
* A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
* Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
* Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

**Fogalmak**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor

**Témakör: Úszás**

**Óraszám: 60 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 rögzíti.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* az elsajátított kettő (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
* önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
* önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségtani kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotónia tűrés 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 elsajátítása. Vízből mentés gyakorlása passzív társsal
* A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* A választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
* Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
* Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

**Fogalmak**

rajttechnikák, fordulók, hullámzás, áramlat, szauna, wellness

**Témakör: Sporttörténet**

**Óraszám: 34 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* tisztában lesz azzal**,** hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat.
* megismeri a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
* kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

A sport rendszerezése:

* + Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció
  + Versenysport, tömegsport
  + Sportoló,
  + Atléta, „sportember"
  + Amatőr, profi
  + Néző, közönség, szurkoló
  + Sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia

Az olümpiai játékok története:

* + A játékok háttere, vallási alapjai
  + A versenyek színhelye
  + Sportágak, versenyszámok
  + A játékok a Római Birodalom idejében
  + Az ókori olümpiai játékok kultusza

Az újkori olimpiai játékok története, az olimpiai eszme újjászületése:

* + Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések
  + A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok
  + Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása
  + Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig
  + Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt

Az olimpiai játékok sikertörténete:

* + Az olimpiai eszme túléli a második világháborút
  + A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége
  + Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror
  + Amatőr – profi-kérdés
  + Az olimpiai játékok világeseménnyé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák

Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:

* + A legsikeresebb olimpiai szereplésünk
  + Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az   
    élmezőnyben
  + Régi és új sikersportágaink
  + Aktuális kérdések

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók:

* + Az első győztesek
  + Érdekességek az olimpiai játékokon
  + Kimagasló sportteljesítmények
  + Kimagasló sportemberi teljesítmények
  + Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok
  + A küzdősportok (vívás, ökölvívás, birkózás, cselgáncs, karate) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + A kajak-kenu sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + Az öttusa sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + A téli sportágak sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
  + A nem olimpiai sportágak (floorball, ultimate frisbee, rögbi, amerikai football, extrém sportok, technikai sportok) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

**Fogalmak**

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás

**10. évfolyam**

**Heti óraszám: 5 (2+1+2) óra**

**Évi óraszám: 170 (68+17+17+68) óra (testnevelés óra+Sport és szervezetei+Testnevelés-elmélet+edzés)**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM** |
| **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció** | **6** |
| **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | **15** |
| **Torna jellegű feladatmegoldások** | **15** |
| **Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)** |
| **Sportjátékok** | **20** |
| **Testnevelési és népi játékok** | **4** |
| **Önvédelmi és küzdősportok** | **4** |
| **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **4** |
| **Edzés (saját sportág)** | **68** |
| **Sport és szervezetei** | **17** |
| **Testnevelés-elmélet** | **17** |
| ***Összesen:*** | ***170*** |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Óraszám: 6 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal, kézisúlyzó, ugrókötél)
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása
* A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
* Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
* A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
* A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása
* Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
* Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel

**Fogalmak**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer gyakorlatok

**Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
* 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 az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
* Az egészségmegőrzést, a testtömeg kontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása
* Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Futások:
* Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
* Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel
* Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltósorrend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
* Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
* Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugrások:
* Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
* Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédszekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
* Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
* Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.
* Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
* Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
* Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
* Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával
* Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötél)

**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

**Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 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;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* 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.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
* A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése
* A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
* 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 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása mini trampolinon vagy gumiasztalon*

*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 2mp
* Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
* Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
* Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
* Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
* Vetődések, átguggolások
* A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
* Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
* Ugrószekrényen:
* A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
* Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
* Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
* Lányoknak keresztbe állított ugrószekrényen guggolóátugrás, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

**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
* Leugrások feladatokkal
* Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
* Felemáskorláton:
* Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
* Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
* Felugrás támaszba és függésbe
* Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel
* Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel
* Leugrás támaszból. Alugrás

**Fiúknak:**

* Gyűrűn:
* Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
* Vállátfordulás előre
* Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
* Korláton:
* Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
* Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
* Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
* Felkarállás
* Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
* Lendület előre terpeszülésbe
* Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
* Nyújtón:
* Alaplendület
* Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
* Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.

**Fogalmak**

kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzódás, kelepforgás, térdfellendülés

**Témakör: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

**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:**

* a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Ritmikus gimnasztika:

* A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai
* Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása
* Testtechnikai elemek elsajátítása:
  + járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
  + forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
  + egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
  + hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
* Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
  + kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
  + karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
  + labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
  + buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
  + szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
* Esztétikus és harmonikus végrehajtások

Aerobik:

* A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
* Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása
* szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással
* Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére
* Az aerobikedzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása
* Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése

**Fogalmak**

laza kötéltartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

**Témakör: Sportjátékok**

**Óraszám: 20 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
* A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
* A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
* Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
* A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
* Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
* Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
* Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* **Kézilabda:**
  + A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  + A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok 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, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
  + Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  + Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  + A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* **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 a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
  + Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  + Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
  + Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
  + A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
  + Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* **Röplabda:**
* A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
* A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
* Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
* Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
* Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
* A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
* 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal
* **Labdarúgás:**
* A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
* Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
* Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
* A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
* A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
* A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
* Floorball
* Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
* Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával
* Labdatartást fejlesztő játékok
* Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között
* Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
* Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása
* Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

**Fogalmak**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Óraszám: 4 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
* Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
* A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
* Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
* Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
* A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Néptánc – szabadon választható

* Táncok: a forgástechnika tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése
* Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a táncház szerepe
* A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés

**Fogalmak**

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek

**Témakör: Önvédelmi és küzdősportok**

**Óraszám: 4 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.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
* Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
* Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
* Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
* A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
* 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 jártasságszintű elsajátítása
* Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
* Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
* Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
* A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* 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
* Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
* Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
* Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
* Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
* Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
* A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
* Karate
* Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
* Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
* Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
* Oldalra rúgás és csapás technikája
* Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
* Alap védekező technikák ellentámadásokkal
* Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
* A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
* Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok
* A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása
* Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása
* A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
* Szabad küzdelem alaptámadásai és -védései, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
* A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
* Dzsúdó
* Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
* Földharc technikák, 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 elsajátítása passzív ellenfélen

**Fogalmak**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karate védések, karate támadások kézzel és lábbal

**Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**Óraszám: 4 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:**

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása
* A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben
* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, SUP, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
* Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
* Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Vizi táborban való részvétel lehetőség szerint

**Fogalmak**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor

**Témakör: Edzés**.

**Óraszám: 68 óra**

Saját sportágában, egyesületi keretek között, igazolt sportolóként kötelező, minimum heti két edzésen való részvétel.

**Témakör: Testnevelés elmélet**

**Óraszám: 17 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* + - megtanulja az életkornak megfelelő testi és lelki igények, a mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismeretét. A környezet változásainak értékelését. Az egyéni életmód, tevékenység összhangját. A higiéniai eljárások megismerését, a szokások ismeretét, és a szükséglet kialakulását az egészséges életmódra.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

A testkultúrával kapcsolatos fogalmak:

* + Érték. Egészség. Kultúra. Sport
  + Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció

A testnevelés rendszere:

* + Intézményes keretek között folyó testnevelés
  + Rekreációs testnevelés és sport
  + Preventív célzatú testnevelés
  + Gyógytestnevelés

Az intézményes keretek között folyó testnevelés:

* + Általános felkészítés: oktatási intézmények
  + Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények

Diákok csoportjai:

* + Normál, könnyített,
  + Gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.

A testnevelés és sport célja és tartalma:

* + A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.

A testnevelés művelődés-tartalma:

* + A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja.
  + Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra.
  + Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.

A sport aktív és inaktív hatásai:

* + A magyar társadalom sportfelfogása
  + A passzív sport fogalma
  + A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei

Az egészségvédelem funkciói, feladatai:

* + A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása
  + A munkaártalmak korrigálása
  + Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése
  + Az egészség jelentőségének tudatosítása

Az egészségvédelem folyamatai, területei:

* + Ismeretszerzés
  + Egyéni tapasztalatszerzés
  + Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia
  + Helyes napirendre nevelés
  + Testi tevékenységre, sportra nevelés
  + Helyes testtartásra nevelés

A testnevelés személyiségfejlesztése:

* + Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség

Befolyásoló tényezők:

* + Az edző
  + A testnevelő tanár
  + Sporttársak
  + „Önfejlesztés”

A mozgáskészség és sporttechnika, fogalmak tisztázása:

* + Mozgáskészség
  + Technika
  + Sporttechnika
  + Technikai modell
  + Egyéni modell

Képességfejlesztés:

* + Általános elvek
  + Egyéni tapasztalatok

**Fogalmak**

mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolatok, mozgástanulás, variábilis gyakorlás

**Témakör: Sport és szervezetei**

**Óraszám: 17 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* megismeri a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Tanulmányozza tanári segítséggel iskolai sportrendezvények versenykiírásait, egyesületek alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* megismeri a magyar sport szervezeti felépítését, a legfontosabb sportszervezeteket és sportvezetőket. Képes lesz sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására, valamint versenykiírás elkészítésére. és az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítására.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

A sport és társadalom:

* + Célok
  + Feladatok
  + Szervezet
  + Eredmény
  + Értékelés

Az sport területei és jellemzői:

* + Iskolai testnevelés – személyiségformálás
  + Szabadidő sport – életmód-alakítás
  + Versenysport – teljesítményfokozás

A magyar sporttörvények:

* + Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről…” szóló törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere
  + A 2004/1. törvény a sportról
  + A dokumentum szerkezeti felépítése
  + A sporttörvény tartalma
  + A 2011. évi majd a 2016. évi sporttörvényt érintő lényeges változások
  + Nemzeti sportszövetségek, alapítványok
  + Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, financiális háttere

A magyar sport hierarchikus felépítése:

* + Sportegyesületek
  + 2013. évi V. Törvény és speciális jogszabályok a sportszervezetekre vonatkozóan
  + Sportági szakszövetségek
  + Tendenciák
  + Aktuális sportstratégiák

A magyar sport aktuális helyzete:

* + Infrastruktúra
  + Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva
  + Anyagi háttér
  + A sportra szánt állami támogatás
  + A sportra jutó pénzek elosztása
  + Szponzorációból befolyó pénzek
  + Szakemberképzés
  + Testnevelő tanárképzés
  + Sportoktató és edző képzés

Utánpótlás-nevelés:

* + Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése
  + Iskolarendszer (SIOSZ)
  + Diáksport (MDSZ)
  + Sportegyesületi szakosztályok
  + Korosztályos versenyrendszerek
  + Korosztályos válogatottak
  + EYOF
  + Ifjúsági Olimpiai Játékok
  + Magyar Diáksport Szövetség

Sportszervezés:

* + Alapelvek
  + Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége
  + Elemzés fontossága
  + Felelősség kérdése

Események szervezése:

* + Szempontok
  + Szervezés szakaszai
  + Költségvetés

Versenyrendezés:

* + Előkészítés
  + Lebonyolítás
  + Utómunkálatok

Sportesemények dokumentumai:

* + Versenynaptár
  + Szervezési terv
  + Forgatókönyv
  + Versenykiírás
  + Jegyzőkönyv
  + Gazdasági elszámolás
  + Egyéb dokumentumok

**Fogalmak**

sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, szabadidő sport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

**11–12. évfolyam**

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulókban a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulókban tudatosul a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágat válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszereit felhasználva az egészséget értékként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

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

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
* a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
* sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
* nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
* relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezi;
* a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
* a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség-és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
* tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
* a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
* az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
* a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
* az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészégtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**11. évfolyam**

**Heti óraszám: 5 (2+1+2) óra**

**Évi óraszám: 170 (68+17+17+68) óra (testnevelés óra+Sportegészségtan+Edzéselmélet +edzés)**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM** |
| **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció** | **6** |
| **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | **15** |
| **Torna jellegű feladatmegoldások** | **15** |
| **Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)** |
| **Sportjátékok** | **24** |
| **Testnevelési és népi játékok** | **0** |
| **Önvédelmi és küzdősportok** | **4** |
| **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **4** |
| **Edzés (saját sportág)** | **68** |
| **Sportegészségtan** | **17** |
| **Edzéselmélet** | **17** |
| ***Összesen:*** | ***170*** |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Óraszám: 6 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

**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
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
* A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
* Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
* A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos 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 mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
* Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
* Zenés bemelegítés összeállítása önállóan

**Fogalmak**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer-gyakorlatok

**Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
* 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 az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

**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
* Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltósorrend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
* 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 testtömeg kontrollt 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 elugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
* A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
* Hármasugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból

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

**Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 15 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;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* 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.

**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
* *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*
* *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

**Témakör: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

**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:**

* a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Ritmikus gimnasztika:
* A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása
* Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* Testtechnikai elemek elsajátítása:
  + járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
  + forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
  + egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
  + hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
* Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
  + kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
  + karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
  + labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
  + buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
  + szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
* A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
* Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása
* Aerobik:
* Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása
* Az aerobikedzés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása
* Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása
* Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása
* Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

**Fogalmak**

alaplépések, low impact alaplépés, high impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

**Témakör: Sportjátékok**

**Óraszám: 24 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
* A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
* Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
* A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
* Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
* Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
* Játékvezetés gyakorlása
* 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, felugrások-leérkezések – 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
* Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
* A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* 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
* Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
* Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
* Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
* Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
* Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
* Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
* Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* Röplabda
* A leütés alaptechnikájának elsajátítása
* A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
* Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
* Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
* 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
* A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
* A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
* A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
* Floorball
* Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
* Labdatartást fejlesztő játékok
* A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
* Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

**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: 4 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.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
* 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
* Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
* Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
* Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
* Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
* Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
* A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
* Karate
* Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
* Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
* Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben
* Oldalra rúgás és csapás technikája
* Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
* Alap védekező technikák ellentámadásokkal
* Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
* A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
* Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása
* A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
* Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
* Szabad küzdelem alaptámadásai és -védései, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
* A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
* 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 támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

**Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**Óraszám: 4 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:**

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása
* A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben
* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
* Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
* Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
* Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Sítáborban való részvétel lehetőséghez mérten

**Fogalmak**

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

**Témakör: Edzés**

**Óraszám: 68 óra**

Saját sportágában, egyesületi keretek között, igazolt sportolóként kötelező, minimum heti két edzésen való részvétel.

**Témakör: Sportegészségtan**

**Javasolt óraszám: 17 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* rendelkezzen az alapvető egészségtani ismeretekkel a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz, a lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismeretével, valamint a modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátításával, tudatos alkalmazásával.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* megismeri a modern táplálkozástudomány ismeretanyagát a versenyre történő tudatos alkalmazásához, valamint a sérülések a káros teljesítményfokozók negatív hatásait, valamint a sérülések prevenciós lehetőségeit.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Alapfogalmak:

* + Egészségtan
  + WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya”
  + Sportegészségtan
  + A sport környezetének egészségtani kérdései
  + A sportolás hatása az ember szervezetére

Edzés, versenyzési:

* + Az edzésfolyamat egészségtani követelményei
  + Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya
  + Versenyzés
  + A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság
  + Rajtállapot, rajtapátia
  + A bemelegítés jelentősége

A sporttáplálkozás:

* + A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány
  + Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria

Mennyit együnk?

* + A különböző sportágak kalóriaszükséglete
  + Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban
  + Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók

Étrend-összeállítási szabályok:

* + Fehérjedús táplálkozás
  + Szénhidrátdús táplálkozás
  + Táplálékhasznosítás
  + Emésztés, felszívódás, átalakítás a májban, hasznosítás
  + Versenyek előtti, terhelések alatti és utáni táplálkozás, energiabevitel és folyadékpótlás

A dopping:

* + Definíciója
  + Doppingszerek csoportosítása, fajtái
  + Doppingellenőrzés menete
  + Doppingvétségek

Harmonikus testfejlődés:

* + Életkori szakaszok
  + Iskolaérettség
  + Serdülőkor jellegzetességei
  + A fiatalkori túlhajtott sportolás következményei

Egészségkárosító szokások:

* + Szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás)

Sportsérülések:

* + Rehabilitáció
  + A sportorvosi szakszolgálatok
  + A szűrővizsgálatok jelentősége
  + A versenyengedélyek feltételei

**Fogalmak**

sporttáplálkozás, dopping, betegség, fertőzés, BMI index, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok, szűrővizsgálatok.

**Témakör: Edzéselmélet**

**Javasolt óraszám: 17 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* megtanulja a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
* kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosul a bemelegítés fontossága, képes önállóan bemelegítő gyakorlatokat végezni, valamint képes az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen). Megtanulja, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzésmunkát.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* megismeri az edzéselmélet tudomány területeinek céljait. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motiváció kialakulását. A bemelegítés fontosságának tudatosítását, a bemelegítő gyakorlatok önálló végzését. A tanult ismeretek tudatos alkalmazását sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat. Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Az edzéselmélet története:

* + A versenysport kialakulása
  + Az edzéselmélet tudományának története

Az edzéselmélet tudományának története, alapfogalmak:

* + Edzésrendszer, edzésmódszer
  + Edzéseszközök: pozitív eszközök, negatív, káros eszközök.

A teljesítmény összetevői:

* + Teljesítőképesség fogalma, részei, képezhetősége
  + Teljesítőkészség fogalma, részei, nevelhetősége

Az edzettség összetevői:

* + Motorikus
  + Pszichés
  + Fiziológiai
  + Alkati összetevők

Edzéselvek:

* + Motorikus
  + Pszichés
  + Fiziológiai
  + Alkati összetevők

A terhelés és elfáradás:

* + Külső terhelés fogalma és paraméterei
  + Belső terhelés fogalma és jellemzői
  + Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés
  + Mozgásinger adaptáció

A kondicionális képességek:

* + Erő, gyorsaság, állóképesség.

Állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

* + Aerob,
  + Anaerob laktacid,
  + Anaerob alaktacid állóképesség.
  + Folyamatos
  + Fartlek
  + Intervall
  + Ismétléses

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

* + Reakció
  + Mozdulat
  + Mozgásgyorsaság
  + Közvetett, közvetlen
  + Nehezített, könnyített

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

* + Gyorserő
  + Maximáliserő
  + Erő állóképesség
  + Intenzitás, szériák közötti pihenőidő, ismétlésszám
  + Funkcionális edzés alapjai, eszközei.
  + OPT modell

Koordinációs képességek:

* + hajlékonyság,
  + ügyesség
  + ritmus érzék

Versenyhelyzet elemzése:

* + Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia

**Fogalmak**

mikrociklus, makrociklus, mobilizáció, stabilizáció, plyometria, hipertófia, alalpozás, formaidőzítés

**12. évfolyam**

**Heti óraszám: 5 (2+1+2) óra**

**Évi óraszám:140 (56+14+14+56) óra (testnevelésóra+Sportpszichológia+ Sportetika +edzés)**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉMAKÖR** | **ÓRASZÁM** |
| **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció** | **6** |
| **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | **12** |
| **Torna jellegű feladatmegoldások** | **12** |
| **Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)** |
| **Sportjátékok** | **20** |
| **Testnevelési és népi játékok** | **2** |
| **Önvédelmi és küzdősportok** | **2** |
| **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **2** |
| **Edzés (saját sportág)** | **56** |
| **Sportpszichológia** | **14** |
| **Sportetika** | **14** |
| ***Összesen:*** | ***140*** |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Óraszám: 6 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

**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
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
* A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása
* Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
* A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos 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 mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
* Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
* Zenés bemelegítés összeállítása önállóan
* 64 ütemű érettségi feladat pontos elsajátítása

**Fogalmak**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszer-gyakorlatok

**Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 12 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
* 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 az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

**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
* Érettségi feladatainak végrehajtása minél magasabb szinten

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
* Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltósorrend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
* 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 testtömeg kontrollt 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 elugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
* A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
* Hármasugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból

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

**Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások**

**Óraszám: 12 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;
* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* 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.

**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
* Érettségi feladatainak végrehajtása minél magasabb szinten
* *(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon*
* *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, terpeszleugrás
* 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
* Válállás, gurulás előre terpeszülésbe
* 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

**Témakör: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

**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:**

* a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;
* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Ritmikus gimnasztika:
* A korábban tanult mozgások magasabb szintű végrehajtása
* Egy választott szerrel alapvető technikai elemek készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* Testtechnikai elemek elsajátítása:
  + járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás
  + forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben
  + egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések
  + hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok
* Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:
  + kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások
  + karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások
  + labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések
  + buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés
  + szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások
* A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése
* Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása
* Aerobik:
* Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása
* Az aerobikedzés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása
* Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása
* Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása
* Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

**Fogalmak**

alaplépések, low impact alaplépés, high impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság

**Témakör: Sportjátékok**

**Óraszám: 20 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* Érettségi feladatainak végrehajtása minél magasabb szinten 2-3 sportjátéknál
* A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett
* A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
* Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
* A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
* Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
* Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
* Játékvezetés gyakorlása
* 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, felugrások-leérkezések – 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
* Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
* A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* **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
* Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben
* Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
* Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
* Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
* Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
* Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
* Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* **Röplabda**
* A leütés alaptechnikájának elsajátítása
* A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
* Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
* Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
* 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
* A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
* A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
* A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
* Floorball
* Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
* Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
* Labdatartást fejlesztő játékok
* A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
* Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
* Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

**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: Testnevelési és népi játékok**

**Óraszám: 2 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
* A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása
* Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
* Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
* A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Néptánc – szabadon választható

* Táncok: a forgástechnika fejlesztése a különböző láb főrészeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése
* A dunai és tiszai táncdialektusok átismétlése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése
* Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül

**Fogalmak**

besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók

**Témakör: Önvédelmi és küzdősportok**

**Óraszám: 2 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.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
* 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
* Érettségi feladatainak végrehajtása minél magasabb szinten
* **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
* Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
* Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
* Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
* Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
* Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
* A tanult rézsút és oldalsó leszorítás technikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
* Karate
* Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
* Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
* Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben
* Oldalra rúgás és csapás technikája
* Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
* Alap védekező technikák ellentámadásokkal
* Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
* A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
* Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása
* A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
* Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
* Szabad küzdelem alaptámadásai és -védései, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással
* A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
* **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 támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

**Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**Óraszám: 2 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:**

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása
* A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben
* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
* Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
* Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
* Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

**Fogalmak**

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

**Témakör: Sportpszichológia**

**Óraszám: 14 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* rendelkezzen a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmakkal, a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőkkel, törvényszerűségekkel.
* Megtanulja, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
* Képes lesz az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.
* Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására.
* Nyitott lesz a további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* elsajátítja a sportpszichológia alapismereteit, amely alkalmassá teszi a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására, a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és rajtapátia kezeléséhez szükséges technikák elsajátítására, saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására, valamint újabb pszichológiai ismeretek megszerzésére.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Bevezetés a pszichológiába-sportpszichológiába:

* + A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében
  + A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei
  + Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban
  + Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség
  + Figyelem, koncentráció.
  + Érzelmek, érzelmi intelligencia
  + Motiváció, teljesítmény-motiváció
  + Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben

A környezet:

* + Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban
  + A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai
  + A környezet és a személyiség kölcsönhatása
  + Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia
  + A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás

A társas jelenségek a sportban:

* + Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés
  + Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió
  + Az edző, mint vezető.
  + A nézők, szurkolók szerepe.
  + Hazai pálya előnye vagy hátránya
  + Agresszió a sportban

Az edzés és versenyzés pszichológiája:

* + Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.
  + Stressz, szorongás, arousal
  + Kiégés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése
  + Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció
  + Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák

**Fogalmak**

stressz, szorongás, kiégés, agresszió, érzelem, motiváció, drog, dopping, prevenció.

**Témakör: Sportetika**

**Javasolt óraszám: 14 óra**

**Tanulási eredmények**

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

* A tanulók ismerik az erkölcsi értékrend legfontosabb elemeit, s e tudás birtokában képesek a mindennapi életben és a sportolói pályafutásuk során felmerülő erkölcsi problémák felismerésére és kezelésére. Értékítéleteiket ésszerű érvekkel tudják alátámasztani, képesek a felelős mérlegelésen alapuló döntésre. Rendelkeznek az etikai és közéleti vitákban való részvételhez, saját álláspontjuk megvédéséhez, illetve a továbbfejlesztéshez szükséges készségekkel és képességekkel. Képesek elfogadni, megérteni és tisztelni a magukétól eltérő nézeteket, sportteljesítményeket. Ismerik azokat az értékelveket, magatartás-szabályokat és beállítódásokat, amelyeknek a közmegegyezés kitüntetett erkölcsi jelentőséget tulajdonít. alapjaként fogadják el, a fair play szellemében versenyeznek, példaképként viselkednek és élnek. A versenyszellem alappillére az erényes élet. A nemzeti identitástudat egészséges kialakulására törekszenek, túlzásoktól mentesek. Sportolói pályafutásuk célorientált, embertársaikkal szemben morálisan kiegyensúlyozottak és a társadalmi normákhoz alkalmazkodnak. A kísértéseket a mértékletesség jegyében értelmezik és helyükön kezelik. Tisztelik, becsülik és hitelesen képviselik önmagukat, egyesületüket, nemzetüket, anyaországukat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* elsajátítja a társadalmi szabályok, normák és elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, betartásának módját, a sportélettel való párhuzamba állítását.
* megismeri a sportélet írott és íratlan szabályait, e szabályok, normák alkalmazását, tudatos használatát, és belső igénnyé válását.
* értelmezi, megismeri és elfogadja a sporttársadalom egyesületi, országos, nemzeti és nemzetközi szintű, egységes, etikus viselkedési normáit.
* elfogadja a sportnak, mint a társadalmi felemelkedés egyik lehetőségének, az emberi társadalmak, hátrányos helyzetű, kisebbségben élő etnikumainak sport által történő kiemelkedését, bemutatja példákon keresztül.
* segíti a fogyatékkal élő sportolók beilleszkedését, másságuk elfogadását, versenyre történő felkészítésének erkölcsi támogatását az etikai normák alapján.
* elfogadja a sportetikai elvek, társadalmi és sportszakmai, a tömegsport, az élsport, a versenysport, az edzőképzés, az utánpótlás nevelés és a közoktatás területein egyaránt.
* elismeri az egyesületek erkölcsi-etikai nevelő munkáját.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

Etika, mint tudomány:

* + Az etika, mint tudomány, a józanész által mérlegelt, vizsgált, és az erkölcsi érzék szűrőjén átengedett, optimálisan legjobb döntés. Értékek és értékrendek. Etikai fogalomrendszer felelevenítése: ethosz, morál, társadalmi normák, dilemmák, döntések és következmények rendszere, kötelesség, felelősség, igazságosság
  + Normatív etikák: Arisztotelész, Sztoikusok
  + Erény etikák: Arisztotelész, Sztoikusok
  + Kötelesség etikák: Kant, kategorikus imperatívusz
  + Következmény etikák:
  + Értékelméletek: Platón
  + Utilitarizmus: Jeremy Bentham
  + A szaketikák és az általános etikai alapjai
  + A szaketikák
  + Család etika
  + Ökoetika
  + Médiaetika
  + Vallásetika
  + Gazdasági etika
  + Orvosi etika

Sportetika:

* + Sportetika specialitása és helye az általános etikai szabályzókban
  + A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszemlélet, értékítélet, mentalitás
  + A jó élet viszonylagossága. A lelkiismeret szava

Etika a sportban:

* + Sportetika, mint szakirány értelmezése. Sportértékek. Értéktrendek. Etikai fogalomrendszer és a sportetika: ethosz, morál, társadalmi normák, sporterkölcs, sportszellem
  + Ismeret, megértés, értékelés. Az etika elméleti szintje, és szakirányú megjelenése a sportban
  + A sportember mint társas élőlény
  + A sportember antropológiája. Az erkölcsi cselekedet. A múlt-jelen- jövő sportembere: döntéseiért felelős erkölcsi létező
  + A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszemlélet, értékítélet, mentalitás

A sportolói identitás és a jellem fejlődése:

* + A sportember identitástudatát befolyásoló tényezők: sportszocializáció, sportkultúra, sport innováció. A sportösszefogás eszméje. Sportjáték, szabadidősport, versenysport
  + Felismerés, megértés, értékkonfliktusok, önfejlesztés. A kétely megfogalmazódása, a kérdezni tudás alapja

Erények és ellenpólusok a sportban:

* + Sarkalatos erények és kivetüléseik. Jó és rossz, helyes és helytelen kultúránkénti megközelítései. Sport és az erkölcsi nevelés, erkölcsi tartás összefüggései. Tudatosság és ösztönösség. Jóakarat és rosszindulat. Önállóság és példakövetés
  + Lelkiismeret/téves lelkiismeret okozta értékvesztések; erény és jellem. Erkölcsi érzék, tanult viselkedés

Sportági és sportközösségi etikai normák:

* + Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különféle sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési körből eredő erények, negativitások, jellegzetességek. Sportági közösségek jellemformáló ereje: egyéni sport, ember–állat közti társas sport, csapatsport, technikai sport stb. Sportetikai normák sportágankénti értelmezésének azonosságai és eltérései

Az egyéni sportágválasztás erkölcsi vonatkozásai:

* + Különféle sportágak erkölcsi kihívásai és az egyénre szabott választás felelőssége. A versenyzői tudatosságra nevelés előzménye: az identitásnak megfelelő sportágválasztás. A leendő sportolóban rejlő lehetőségek – fizikai, lelki és szellemi – együttes kihatásai a sportjövőre nézve: siker vagy kudarc. Jellemvonások és karakterjegyek, szocializáció, lelki beállítódás, fizikai adottságok, érdeklődési kör. A gyakori sportágváltoztatás és a kitartó elköteleződés előnyei, hátrányai. Céltudatosság, elkallódás. Nemi és jellembeli sportágválasztási karakterjellegek
  + Erények és hívságok, tudatos választás, (szülőnek való) megfelelésvágy, mentális beállítódás, nemi identitás, fejlődő egyéniség

*„*EGÉSZ*”-*ség a sportéletben:

* + A testi-lelki-szellemi egység megtartása: „Ép testben ép lélek”. Az önmagáért felelős sportolói magatartás megértése, a sportpályafutás minősége. Ideális kapcsolattartásra törekvő magatartás tanúsítása a szakemberekkel és a sporttársakkal szemben
  + A sportoló önmagával szemben megkövetelt és betartott etikus magatartásának értéke a sportközösségi normák tükrében

Korlátozott „EGÉSZ”-ség és a parasport:

* + A mozgásában korlátozott sportolói élet alapjai, kialakulásának előzményei. A születésből eredő mozgáskorlátozottsággal, az enyhe értelmi fogyatékossággal történő együttélés és az erkölcsi tartás. A betegségben vagy balesetben szerzett maradandó testi károsodás feldolgozása és a sportélet értéke A parasportolók és az ép sportolók viszonya, életvitelük erkölcsi üzenete egymás számára. A motiváció ereje a parasportban. Az elfogadás igénye a szánalommal szemben. Kitartás és önbizalom.

Esélyegyenlőség:

* + A becsületes sportoló értéke és a fair play kölcsönhatásai, példaértéke. A versenysportban megnyilvánuló sporttársi, baráti viszony. A pozitív és negatív előítéletek értékelmélete sportolók és sportteljesítmények között. Az erények segítő ereje és a rosszul értelmezett értékítéletek károsító hatásai. Olimpiai Charta üzenete. Az ép és a mozgásukban korlátozott sportolók egymást segítő, sportbarátságon nyugvó céltudatos készülése, versenyzése.
  + Összetartás, elfogadás, empátia, kölcsönös tisztelet, sportszeretet, moralitás.

Az együttműködések erkölcsi alapjai:

* + A sportember célorientált sportolói élethez való alkalmazkodása, példaképek tisztelete. Kihívások elfogadása, eredményesség alázattal kezelése, kudarc méltóságteljes viselése.
  + Edzők, egyesületi vezetők, sportszakemberek, szövetségi kapitány szerepe és jelentősége az állandó fejlődés, a kölcsönös elégedettség és eredményesség tükrében. A sporttársadalmi közeg hatásai a sportolóra. A sportteljesítmény egysége, a szakmai közeg becsülete. Pozitív és negatív diszkrimináció. Edzői elhivatottság érzet erkölcsi vonzata.
  + Eltérő habitusok és különféle egyéniségek közös cél iránti összefogása.
  + A bírói döntések erkölcsi üzenete. A becsületes és korrekt sportolói magatartás és a bíráskodás. Minőség és érték: bíró nélkül nincs sportverseny. A tévedések pozitív és negatív hatásai. A tolerancia mértéke. A sportszakember és a bíró erkölcsi viszonya. Kétes helyzetek és minősítés.
  + Önbizalom, hitelesség, igazságosság, emberi érték, becsület és tisztelet, tisztesség, bölcsesség.
  + Szülők, hozzátartozók és a sportolói háttér. Támogató szándék előnyei és hátrányai. A családi háttér hiányának erkölcsi következményei. A szülői szeretet jelenléte, megnyilvánulási lehetőségei. A család mentális ereje és morális hatásai.
  + Hozzátartozók álmai és elvárásai. Anyagi lehetőségek, értéktévesztések. Korrumpálás megnyilvánulásai, káros háttér hatásai.
  + Szeretet, gondoskodás, biztonságérzet, ítélkezés, amorális viselkedés.
  + Szurkolók és az idealizált sportélet. Az elvárt és beteljesült sportolói magatartás erkölcsi megítélése. Saját kudarcok, egyéni vágyak kivetítése a sporttevékenységre-, sportemberre. Az anyagi és erkölcsi befektetés elvárt ellenértéke. Szurkoló és sportoló kölcsönös erkölcsi elvárásai. Sportolói teljesítmény minősége és minősítése: pozitív és negatív előítéletek kölcsönhatásai. Bíró és szurkoló erkölcsi kapcsolata. Ultrák etikai megítélése, jelenlétük következményei.
  + Tisztelet, példakép, felelősségtudat, önbizalom, önuralom és annak hiánya, nemzeti identitástudat.
  + A szponzorok szerepe a sportéletben. A sportoló és a szponzor kölcsönös elvárásai. Szerződésbe foglalt kitételek és a teljesítés minősége. Az elvárások ára. A szponzor és a minőség, juttatások és garancia. A szponzor és az egyesületi élet.
  + A játékos megfigyelők és menedzserek szerepe a sportéletben. A menedzseri etika és az anyagi érdek. A képzettségek, a nyelvtudás, a külföldi kapcsolatok és a menedzseri befolyás felelőssége.
  + Biztonságérzet, szorgalom, célorientáltság, moralitás, mértékletesség.
  + A médiaszerepe és jelentősége a sportéletben. A nyilatkozatok minősége, mennyisége, a közölt információk értéke. Klubtitkok és személyes intimitások kezelése a nyilvánosság előtt. Pozitív és negatív diszkrimináció a sajtó világában. A sztárság és a botrányok múlandósága vagy maradandó károkozása. Helyreigazítások kérése. Szavahihetőség, értékálló üzenet, felelősségtudat, tisztesség, eszesség, bölcsesség, önérzet, önbizalom, szóbeli megállapodás értéke.

Amatőr és profi sportolói szerződések:

* + A sportszerződések feladata. Az időtartam és megkötöttség szabályozása. A sportolói szabadság és önállóság a tettek és választások idején: az aláírás ára. Az amatőr és profi sportolói szerződése egyezései és különbségei. Az egyesület kontra sportoló érdekei, az eltérő érdek feszültségeinek oldása, elmérgesedése. Az aláírt szerződés felbontásának lehetőségei, következményei. A lelkiismeret és felelősség, figyelmesség és mértékletesség, az engedelmesség és elutasítás kezelése egy hosszú távú együttműködés fényében. Szerződésbontás és átigazolás: örömök és bosszúságok forrása. Szerződések idegen országba, ígéretek betartatásának előzményei, utóhatásai. Az anyagi források ereje.
  + Erkölcsi védelem, lehetőség, akaratszabadság, megkötöttség, amorális magatartás.

Nemzetközi szint és a világversenyek rangja:

* + Sportember erkölcsi felkészültsége és az országos-, európai-, világversenyek. Nemzeti öntudat, állampolgári becsület. A nemzeti jelképek és a magyar Himnusz szövegének ismerete. A nemzeti válogatottság kiérdemlése és jelentősége. A győzelem öröme vagy a vereség bánatának kezelése, hitelesség és erkölcsi tartás. Fair play jelentősége. Az etnokulturális sportcsoportok, nemzeti és vallási kisebbségek közti konfliktusok, sportközösségi erkölcsi problémái. A kirekesztő, elnyomó nemzetstratégiák erkölcsi megítélése.
  + Hazaszeretet, társadalmi önazonosság (identitás) rögzülései és torzulásai, lojalitás.

A nemzetközi versenyek előzményei:

* + Kiválasztás és megfelelés. Fizikai-, lelki-, szellemileg felkészülés minősége és erkölcsi ereje a nemzetközi vagy világversenyekre. Az edzőtáborok megváltozott körülményeinek erkölcsisége. A megfelelő időzítés és a jellem megerősítése, a fokozott mértékű sportági igénybevétel. Az erények szerepe és a hiúságok elkerülése felkészülési időben. A társakhoz való viszony optimalizálása, a moralitás értéke. Példaképként készülni, küzdeni, élni. Erkölcsi buktatók a felkészülés versengésében. A sikeres és kevésbé sikeres időszakok sport iránti alázata, elfogadása*.*

A tudomány és a technika haladás etikai kérdései:

* + Az emberi cselekvés megváltozott természete. Technikai vívmányok a sportban és az etika. A tudósok felelőssége. A sportélet és a világháló; hitelesség, félrevezetés; önérzet és intimitás; titkok és lehetőségek. A szerzői jog védelme. A számítástechnikai eszközök haszna és hátránya. Mobil telefon használatának közösségi szabályai a sportéletben. A sportruházat különféle fejlesztéseinek erkölcsisége. A videó bíró előnyei és hátrányai. Sportágak szabályváltozásai (pl. les) és a fejlődés ára. A fenntarthatóság, lokalizáció és önrendelkezés: az emberi lépték helyreállítása.
  + Az innováció jelentősége, titok, szellemi termék, az írott és íratlan szabályok kölcsönhatásai, érték, érdem, érdek.

Kísértések a sportéletben:

* + A közösség és a korrupció*.* Tisztességes és inkorrekt érdekérvényesítés. Megengedett és jogtalan előnyszerzés, a megvesztegetés, a megvesztegethetőség értéke és értékelése. Sportolói önérdek és a közérdek. A korrupció jelensége és veszélyei, a hatalommal való visszaélés a sportéletben. A felelőtlen, hűtlen kezelés elleni fellépés lehetőségei, a sportoló egyén és a sportközösség felelőssége.
  + Megbízhatóság, naivitás, hitszegés, álnokság, értékállóság, lelkiismeret, megtévedt lélek.
  + Szexualitás és a sportolói erkölcs. A szexuális érés eltéréseinek kihatásai. A sikerek és kudarcok kezelése. A kapcsolatteremtés lehetőségei, párkapcsolat sportolók között. Az intimitás és a sportérdek. Szexuális kapcsolatok, szabadosságok; edzőtáborok, nemzetközi versenyek szexuális lehetőségei és kihívásai; példakép és erkölcsi tartás, tanulságok. Nemi betegségek. Szakítás és baráti viszony. A boldogságérzet hatása a sportra, lelki sérülések depresszív hatása a teljesítményre. Nem kívánt terhesség hatása a sporttevékenységre: fiúként/lányként. Sportoló és sportszakember nemi vonzalmának erkölcsisége. Homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia és a szexuális bántalmazás lehetséges megjelenési formái a sportéletben. Erkölcsi felelősség és a segítségnyújtás értéke.
  + Hiszékenység, figyelmetlenség, bátorság és botorság, unalomérzet, kihívás, önmegtartóztatás, büszkeség, hitelesség, megalázottság.
  + A könnyebb út lehetősége és a sportkarrier. A sporttevékenység monotonitása, lemondások szembeállítása a jóllét lehetőségeivel. Könnyebb életvitel, könnyed életminőség. Dohányzás, italozás, éjjeli kimaradozás és a sportteljesítmény kölcsönhatásai, erkölcsromboló ereje. A sportért való lemondás és a szórakozási lehetőségek szembeállítása, laikusok, ismerősök csábítása és a kísértés ereje. Az étkezési szokások megkötése, az elcsábulás hatásai a súlyfeleslegre és a sportéletre.
  + Mértékletesség, önelfogadás, önmegtagadás, megfelelni vágyás, alázatosság, fegyelem és fegyelmezetlenség, felelőtlenség.
  + Anyagi jólét, gazdasági kísértése*k*. A morális tartás és az anyagi előnyök pozitív és negatív hatásai. A pénz értéke és ára a sportéletben. A becsület és tisztesség önmegtartóztató ereje.
  + Nélkülözés vagy jólét? Hiteles életmód üzenete a sportoló és a társadalom számára, és a hiteltelenné válás gyalázata: a sportolóra, családjára, egyesületére, sportágára, nemzetére nézve. A sportoló önmagával szembeni etikus magatartásának felelőssége: sikeresség – anyagiasság, elismertség – könnyelműség.
  + Jólét és jóllét, gazdagság, szegénység, érdek, érdekérvényesítés, elégedettség, mértékletesség és mértéktelen igény.
  + Teljesítményfokozó szerek, dopping. A sportteljesítmény fokozása érdekében kémiai, genetikai és egyéb dopping hatású készítmények használatának erkölcsi hatása. A lelkiismeret és a téves lelkiismeret megértése, az előrelátás hiánya. Az erényes élet elvetése a rövid távú előnyökkel szemben. Hazugság és önámítás erkölcsromboló hatása. A dopping árnyékában szerzett sporteredmény kétes értéke. A dicsőség ára: maradandó egészségkárosodás. A dopping és a nemi identitás megváltozása. A pozitív teszt megaláztatása.
  + Jövő sportszakmai munkájának megalapozása.
  + Jó és rossz a sportban – összegzés és konzekvencia

**Fogalmak**

erkölcsi érték, értékítélet, gyakorlat, erkölcs, szaketika, globalizáció, eutanázia, etika, sportetika, öntudat, morál, sport, lelkiismeret, téves lelkiismeret, sportág, szabadság, kötelesség, norma, szabály, törvény, tabu, dilemma, média, megértés, felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, sportetika, öntudat, morál, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, kötelesség, norma, megértés; felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, önigazolás, jóakarat, család, felelősség a társainkért, hűség, sportszeretet, sportbarátság, erkölcsi érték, erény, boldogság, jellem, előrelátás, megfontoltság, törvény, törvénytisztelet, emberiesség, nemzet, esélyegyenlőség, empátia, mentális, szeretet, szerelem, erkölcsi érték, erény, fair play, nemzeti identitástudat, lojalitás, pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, együttélés, idegengyűlölet, kisebbség, igazságosság, szolidaritás, önkéntesség, teljesítményfokozó szer, táplálék kiegészítő, dopping, kísértés, közjó, korrupció, bunda, korrupció megelőzés, világkép, világnézet, élet, halál, egészség, bajtársiasság, szabadosság, homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia, szexuális bántalmazás, olimpiai eszme, szabadság, emberközpontúság, boldogulás, életcél, célkitűzés.