

MOZAIK
KERETTANTERVRENDSZER
A GIMNÁZIUMOK SZÁMÁRA
NAT 2003

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

9-12. évfolyam

Készítette:
Csóti Ildikó

A kerettantervrendszert szerkesztette és megjelentette:
MOZAIK KIADÓ – SZEGED, 2004

TARTALOM

BEVEZETŐ	2
Cél	3
Követelmény	3
Megjegyzés	3
Értékelés	3
9. ÉVFOLYAM	5
Rendgyakorlatok	5
Gimnasztika és prevenció	5
Atlétika	5
Torna	6
Testnevelés és sportjátékok	7
Foglalkozások a szabadban	8
Úszás	8
Felmérések	8
10. ÉVFOLYAM	9
Rendgyakorlatok	9
Gimnasztika és prevenció	9
Atlétika	9
Torna	10
Testnevelés és sportjátékok	11
Foglalkozások a szabadban	11
Úszás	12
Felmérések	12
11-12. ÉVFOLYAM	13
Rendgyakorlatok	13
Gimnasztika és prevenció	13
Atlétika	14
Torna	14
Testnevelés és sportjátékok	15
Foglalkozások a szabadban	15
Úszás	16
Felmérések	16

BEVEZETŐ

Cél

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a test-kultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játékok, a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsüljék társaik teljesítményét, motorikusan képzetek, mozgásuk kulturált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciós értékeit.

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóknál az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre. Ehhez kapjanak megfelelő mennyiségű és minőségű információt.
- A testi képességek és a mozgás fejlesztésével a testnevelés és a sport mozgásanyagának felhasználásával el kell érni, hogy a tanulóknál ne alakuljanak ki kóros elváltozások, valamint a már kialakult betegségeket minél előbb állítsuk meg, illetve az iskolai tanórához alkalmazkodva maximálisan javítsuk. Cél tehát a gyógytestnevelés tantervi anyagában szereplő betegségek megelőzése és figyelembe vétele a tanórai munka során.

Követelmény

- El kell érni, hogy igényükké váljon az egészséges életmód, ezért kezeljék kiemelt helyen az egészség megőrzését. Ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módjait. Ismerjék és igényeljék a mozgásos játékok, a versengés örömeit.
- Becsüljék meg társaik teljesítményét. Mozdásuk koordinált, esztétikus és kulturált legyen. Válgják életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások tökéletes végrehajtására.
- Fejlődjön akaratuk, kitartásuk és egyéb erkölcsi tulajdonságaik.
- Fizikai képzettségük életkoruknak megfelelő legyen. Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak, sportjátékok alapszabályait, szabályait.
- Alakuljon ki megfelelő higiéniai alap az egészséges sportoláshoz, illetve sportolás utáni tisztálkodáshoz.
- Fokozatosan alakuljon ki a tanulóknál a helyes testtartás, és ha az egészségi állapotuk megkívánja, jussanak el egy olyan szintre, ahol a betegségük ellenható gyakorlatait önállóan mind a tanórán, mind otthon képesek legyenek elvégezni.

Megjegyzés

- A tantervben nincs meghatározva kötelező törzsanyag, előírt sportágak, és az sincs megkötve, hány órát kell fordítani egyes mozgások oktatására. Minden testnevelő a saját iskolai körülményeihez igazíthatja tanmenete elkészítését.
- A tanterv új, nem hagyományos sportágakkal bővíthető az iskola adottságainak megfelelően. A tanítás heti két és fél órában folyik, de a tanterv rugalmassága lehetővé teszi a kisebb, illetve nagyobb óraszámot is.

Értékelés

- A követelményrendszer akkor adhat reális visszajelzést a tantervi cél teljesítéséről, ha értékelési szempontjait a nevelésben, az oktatásban és a képzésben felmutatott értékek.

- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyben jelenik meg. Az egyszempontú teljesítmény értékelésen alapuló követelmények hibáit ismerjük. A tanulók adottságai - a pedagógiai közhit szerint - erősebben befolyásolják teljesítőképességüket a testnevelésben, mint az elméleti tantárgyakban. Ahhoz tehát, hogy a teljesítmények is értékelési szempontként szerepelhessenek: esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.
- Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag kijelöléshez adott módszertani alternatívák alkalmazásával valósítható meg. Az értékelés differenciálásának másik lehetőségét az alkati és az alapvető fizikai adottságok felmérésére készített táblázatok értékelésmódosító szempontkénti felhasználása biztosítja.
- A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.
- A tanulói munka értékelésében az "elégleges" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégleges" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni.
- A követelmény és értékelés összefüggése:
 - A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.
- Az értékelés, osztályozás:
 - A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.
 - Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
 - A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.
 - A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.
- Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:
 - A módszertanilag indokolt és a NAT-ban előírt kockázati minimumon túl ne terheljék a tanulókat, egészségi állapotuknak megfelelő differenciált terhelésükkel biztosítsa esélyegyenlőségüket a nevelési, oktatási és képzési feladatok teljesítéséhez.
 - A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
 - Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

9. ÉVFOLYAM

Óraszám: 2,5 óra/hét

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az általános iskolában tanult alaki formák ismétlése, gyakorlása, továbbfejlesztése.	Az alakosság célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Gimnasztikai formájú előkészítő és célgyakorlatok. Az általános iskolában tanult elemek ismétlése, gyakorlása. Talaj Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Magas- és repülő-gurulóátfordulás. Kézállásba lendülés segítséggel, fejenállás. Tarkóbiccenés, fejenátfordulás. Átguggolás, vetődés. Kötélmászás mászókulcsolással (lány) és függeszkedéssel (fiú). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxáló gyakorlatok.	A tanulók tudjanak önállóan összeállítani rövid bemelegítő jellegű gyakorlatsorokat és azokat hajtsák is végre.	Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett. Váltófutás.</p> <p>Ugrások: Magasugrás átlépő és flopp technikával. Távolugrás guggoló, homorító technikával. Helyből ötös ugrás.</p> <p>Dobások: Kislabdahajtás ötös lépésműveléssel, Súlylökés helyből lábemeléssel és oldalt felállásos lépő vagy beugrásos technikával.</p>	<p>Rendelkezzenek megfelelő aerob állóképességgel. Válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat, technikákat.</p> <p>Érzékelhetően javuljon futó-, ugró-, dobóteljesítményük az előző évfolyamhoz képest.</p>	<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.</p> <p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő gyakorlatok. Talajgyakorlat: Gurulás előre guggolásból, hajlított állásból, fejállásból, kézállásból guggolásba, és/vagy terpeszállásba; kézállásba lendülés segítségével. Magas gurulóátfordulás vagy tigrisbukfenc páros láb elrugaszkodással. Gurulás hátratólódás lebegő támaszon át fekvőtámaszba. Guggolótámaszból átguggolás nyújtott ülésbe, fekvőtámaszból vetődés nyújtott ülésbe. Tarkóállásból vagy fejállásból vagy kézállásból ereszkedés híd- ba, segítségadással felállás. Kézenátfordulás oldalt. Mérleg- állás.</p>	<p>Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőállóképességük a feladatoknak megfelelő szintre. Talajtornában tudjanak bemutatni 3-4 elemből álló gyakorlat. Segítségadás mellett hajtsanak végre feladatokat támasz- és függőszereken. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását. Tartsák meg ízületi lazaságukat.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Székrenyugrás: 4-5 részes székrenyén hosszában felguggolás, bukfenc előre vagy leterpesztés vagy átguggolással leugrás, lebegőtámaszhoz közelítve a távolabbi végén.</p> <p>Gerenda (lányok): Felugrás oldalállásból oldalülésbe.</p> <p>Gyűrű (fiúk): Függésben alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe és visszahúzódás.</p> <p>Guggolások, ülések, térdelések térdelő- és fekvőtámaszok. Támadóállások, lebegőállások nyújtott és hajlított lábemeléssel.</p> <p>Járások előre, hátra, oldalt lábujjhegyen utánlépésekkel és kartartás és karlendítés-karkörzés variációkkal. Fordulatok állásban és guggolásban. Tarkónállási kísérletek segítséggel. Leugrás feladatokkal pl. karkörzéssel, lábterpesztéssel, fordulattal ollóval stb.</p> <p>Függésbe lendület előre-hátra, homorított leugrás.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak).</p> <p>Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.</p>	<p>Tudják követni RSG gyakorlatok közben a zene ritmusát.</p>	<p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Alkalmazzák a technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játék legalább két, eddig tanult labdajátékból, az iskolai szempontból lényeges versenyszabályokkal.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban űzhető sportok, téli sportjátékok.</p>	<p>Szívesen vállalják és edződjenek hozzá a rendszeres számukra megszokott szabadban végzett testedzéshez, játékhoz.</p> <p>A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Két választott úszásnem után egy harmadik technika alapjainak elsajátítása.</p> <p>Magasabb szintű kondicionális képzés.</p> <p>Vízbeugrások, rajttechnikák, fordulások.</p>	<p>Jelentős fejlődés mutakozzon az úszóerő és állóképesség területén. Tudjanak alkalmazkodni az úszás adta monotoníához. Tudjanak tájékozódni a vízben.</p> <p>Rendszeresen ússzanak szabadidejükben is.</p> <p>Legyenek képesek folyamatosan úszni 800-1000-1200 m-t.</p>	<p>Tudjon folyamatosan leúszni 300-400 m-t legalább egy úszásnemben.</p> <p>Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (200-300m).</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus anyag.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

10. ÉVFOLYAM

Óraszám: 2,5 óra/hét

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakosság célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4-6 alapformát tartalmazó 2-4-8-16 ütemű játékos és határozott alapformájú szabad- és kéziszergyakorlatok, valamint páros és társas, illetve egyszerű padsámoly- és bordásfalgyakorlatok teljes köre.</p> <p>Kötélmászás mászókulcsolással (leányok) és függeszkedéssel (fiúk).</p> <p>A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.</p> <p>Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p>Légző- és relaxációs gyakorlatok.</p>	<p>Az önállóság szintjén is tudják és hajtsák végre a legfontosabb helyzeteket és alapformákat, ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit és vezényszavait, legyenek mind hajlékonyabbak.</p> <p>Tudjanak 8-12 gimnasztikai gyakorlattal önállóan is bemelegíteni, lazítani, erősíteni kötélén mászni v. függeszkedni</p>	<p>Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.</p>

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Futások: A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett. Váltófutás.</p> <p>Ugrások: Magasugrás flop technikával. Távolugrás ollózó technikával. Hármasugrást előkészítő gyakorlatok. Dobások, lökések: Járásból végrehajtott súlylökés. Súlylökés becsúszással. Súlylökés háttal felállásból után lépéssel.</p>	<p>Rendelkezzenek megfelelő aerob állóképességgel. Válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat, technikákat.</p> <p>Érzékelhetően javuljon futó-, ugró-, dobóteljesítményük az előző évfolyamhoz képest.</p>	<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.</p> <p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége dobókészsége.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő- és célgyakorlatok. Talajgyakorlat: Talajtorna: Gurulások előre-hátra különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Fellendülés kézállásba, emelés fejállásba. Magas- és repülő-guruátfordulások 2-3 lépés lendületszerzésből. Kézen- és fejenátfordulás segítségével. Ereszkedés és felállás hídba. Átguggolás, vetődés. Szekrényugrás: 4-5 részes szekrényen hosszában felguggolás a közelebbi végén, bukfenc előre vagy leterpesztés vagy átguggolással leugrás, lebegőtámaszhoz közelítve a távolabbi végén. Keresztbe terpeszátugrás.</p>	<p>Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőállóképességük a feladatoknak megfelelő szintre. Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztésére szolgáló eljárásokat. Talajtornában tudjanak bemutatni 5-6 elemből álló gyakorlatot. Segítségadás mellett hajtsanak végre feladatokat támasz- és függőszereken. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását. Tartsák meg izületi lazaságukat. Tudják követni RSG gyakorlatok közben a zene ritmusát.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés, homorított leugrás.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gerenda (lányok): Felugrás mell-ső oldalállásból oldaltámaszba, egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülésbe. Guggolások, ülések, térdelések jobb vagy bal térden, térdelő- és fekvőtámaszok. Támadóállások, lebegőállások nyújtott és hajlított lábemeléssel. Járások előre, hátra, oldalt lábujjhegyen utánlépésekkel és kartartás és karlendítés-karkörzés variációkkal is. Fordulatok állásban és guggolásban. Tarkónállási kísérletek segítséggel. Leugrás feladatokkal.</p> <p>Gyűrű (fiúk): Függésben alaplendület. Lendület előre lebegőfüggésbe nyújtott testhez közelítéssel. Lefüggés nyújtott térdel. Lefüggés bicska helyzetéből, emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe, emelés innét lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak).</p> <p>Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.</p>		

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése, gyakorlása.</p> <p>Trükkös, látványos elemek próbálgatása, gyakorlása pl. labdapörgetések, láb között és alatt, hát mögött átvezetéses, pörgetett és nyesett labdakezelési megoldások.</p>	<p>Alkalmazzák a 10 évfolyamban tanult technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Tudja alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejülő fontosabb kombinációkat.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p>	<p>Szívesen vállalják és edződjenek hozzá a rendszeres számukra megszokott szabadban végzett testedzéshez, játékhoz.</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadterei sporttevékenységet.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban űzhető sportok, téli sportjátékok.	A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé. Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait	

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Két választott úszásnem után egy harmadik technika alapjainak elsajátítása. Magasabb szintű kondicionális képzés. Vízbeugrások, rajttechnikák, fordulások, vízből mentés.	A tanulók úszását jellemezze a finomkoordináció, megfelelő mozgásritmus, gazdaságos erőközlés képessége. Legyenek képesek 1000-2000 m biztonságos leúszására két-három úszásnemben.	Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (200-300m).

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

11-12. ÉVFOLYAM

Óraszám: 2,5 óra/hét

Megjegyzés:

Az utolsó két évfolyam együtt kerül tárgyalásra, mert a továbbiakban a nemzeti alaptanterv sem ad meg kötelező tananyagot. Már nincs szükség új anyagrészek oktatására. Az elmúlt 10 év alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szintentartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakiség célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatinak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti kiegészítése. A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4-6 alapformát tartalmazó 2-4-8-16 ütemű játékos és határozott alapformájú szabad- és kéziszergyakorlatok, valamint páros és társas, illetve egyszerű padsámoly- és bordásfalgyakorlatok teljes köre. Kötélmászás mászókulcsolással teljes magasságon (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxációs gyakorlatok.	Az önállóság szintjén tudják és hajtsák végre a legfontosabb helyzeteket és alapformákat, ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit és vezényszavait. Tudjanak 8-12 gimnasztikai gyakorlattal önállóan is bemelegíteni, lazítani, erősíteni. Kötélen mászni v. függeszkedni. Ismerjék a deformitások megelőzésének gyakorlatait.	Tudjon 8-10 szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Az előző évfolyamokban tanultak magasabb szintű ismétlése és szükség szerinti gyakorlása.</p> <p>Futások:</p> <p>A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása.</p> <p>Rövid távú vágtafutások.</p> <p>Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.</p> <p>Tartós futás.</p> <p>Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett.</p> <p>Váltófutás.</p> <p>Ugrások:</p> <p>Magasugrás flop technikával.</p> <p>Távolugrás ollózó technikával.</p> <p>Ötösugrás.</p> <p>Dobások, lökések:</p> <p>Járásból végrehajtott súlylökés.</p> <p>Súlylökés becsúszással.</p> <p>Súlylökés háttal felállásból után lépéssel, majd becsúszással.</p>	<p>Tudják és használják, hogyan lehet a futásokat, ugrásokat és dobásokat képességeik fejlesztésére felhasználni. Ismerkedjenek tapasztalati és elméleti alapon az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjaival, a lendületszerzés célszerű felhasználásával az izom-előfeszítések fontosságával a teljesítmények növelésében.</p> <p>Törekedjenek arra, hogy egyéni technikát alakítsanak ki.</p>	<p>Javuljon futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő és a gyakorlatok.</p> <p>Talajgyakorlat:</p> <p>Alapállásból nyújtott ülésen keresztül gurulóátfordulás hátra húzóállásba.</p> <p>Fellendülés kézállásba (3 mp).</p> <p>Kézenátfordulás, szabadátfordulások előre, segítségadással.</p> <p>Szabadgyakorlat összeállítása a tanult elemekből, folyamatosan.</p> <p>Szekerényugrás: 4-5 részes szekereyven az előző évfolyamokban tanultak ismétlése és gyakorlása az elugrás távolságának és az ugrás hosszának és magasságának növelésével.</p> <p>Szabadon választott ugrások: kézen- és fejenátfordulások</p> <p>Gerenda (lányok):</p> <p>Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása.</p>	<p>Ismerjék a tornamozgások szerkezeti hasonlóságának tanulást segítő hatását. Legyenek képesek a tanult elemmel önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken.</p> <p>Érjék el a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlat-elem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat.</p> <p>Tudjanak tájékozódni a különböző átfordulások közben és statikus fejjel lefelé helyzetben.</p> <p>Legyenek képesek a lendületet az elemek végrehajtásánál felhasználni. Tudjanak lendületi és erőelemeket összekapcsolni, jellemezze a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás.</p>	<p>Koordinációs készsége fejlődjön.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármas lépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>5-6 elemből álló gyakorlatsor bemutatása</p> <p>Gyűrű (fiúk):</p> <p>Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása.</p> <p>3-4 elemből álló gyakorlatsor bemutatása.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak).</p> <p>Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.</p>		

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Ismerjék meg a csapatmunka értékeinek felhasználását a sportjátékok versenyszerű alkalmazásával.</p> <p>A technikai és taktikai elemek bővítése, a kezdeményező készség kialakítása, a változó helyzetek gyors felismerése és célszerű megoldása a sportjátékok iránti érdeklődés továbbfejlesztése érdekében.</p>	<p>Alkalmazzák a tanult technikai elemeket a kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a készség szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p> <p>A tanulók szerezzenek alaposabb ismereteket és további tapasztalatokat a szabadban végzett testedzésről, sportokról, túrázásról, és a szabadban történő gyakorlással szerezhető fizikai képességek és a jobb egészségi állapot megszerzésének alapvető módjairól.</p> <p>Épüljön be a tanulók mindennapi életébe a rendszeres szabadtéri önálló, balesetmentes testedzés.</p>	<p>Szívesen vállalják és edződjenek hozzá a rendszeres számukra megszokott szabadban végzett testedzéshez, játékhoz.</p> <p>A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Két választott úszásnem után egy harmadik technika alapjainak elsajátítása.</p> <p>Magasabb szintű kondicionális képzés.</p> <p>Vízbeugrások, rajttechnikák, fordulások, vízből mentés.</p>	<p>A tanulók úszását jellemezze a finomkoordináció, megfelelő mozgásritmus, gazdaságos erőközlés képessége.</p> <p>Legyenek képesek 1000-2000 m biztonságos leúszására két-három úszásnemben.</p>	<p>Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben.</p> <p>Fejlődjön állóképessége a másik két úszásnemben is (200-300 m).</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.