

Helyi tanterv

Testnevelés

5-8. évfolyam

Törvényi háttér

5/2020(01.30.) Kormányrendelet

A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló

110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról

Magyar Közlöny 17.

Az Oktatási Hivatal által javasolt Kerettanterv alapján

Készítette: Storcz Katalin, Hartai Bálint

2020

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptermék és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációképesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőket jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképfomálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben 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 egyéni 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 értéknek 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 munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség 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 testnevelés óra 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, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenését a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásaként 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 gyakorlatai. 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.

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanulási szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbák és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

5-6. évfolyam

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrálóképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszhető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztezis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségükre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

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;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

5. évfolyam

Az 5. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 180 óra (36 hét)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23
Torna jellegű feladatmegoldások	23
Sportjátékok	35
Testnevelési és népi játékok	22
Önvédelmi és küzdősportok	15
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	16
Úszás	18
Tematikus témahét	10
Összes óraszám:	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

Tematikus egység témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	Órakeret 18 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának megfelelő alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös végrehajtása – egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére – NETFIT-FELMÉRÉSEK - Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) – NETFIT-tesztek : testtömeg, testmagasság, BMI-index, Ingafutás teszt, ütemezett hasizom teszt, törzsemelés teszt, ütemezett fekvőtámaszteszt, kézi szorítóerőt mérő teszt, helyből távolugrás teszt , hajlékonyági teszt. 	
Fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; bemutatás, bemutattatás, relaxáció, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz,	
Gyógytestnevelés	a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk,	

	<p>betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre</p>
--	--

Tematikus egység témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás – számára megfelelő – technikáit. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Futóiskolai és futófeladatok 20–40 m hosszan – Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával – Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, 20–30 m kifutással időre – Dobógyakorlatok 1–2 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkeléssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) – Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból – Felugrások egy lábról – Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül 	
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – elrugaskodó láb, lendítő láb, hibás rajt, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, kidobási vonal, 	
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – Atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. 	

Tematikus egység: témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése – A cselekvési biztonság növelése – Segítségadás tanítása, tanulása – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése – Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal – Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen),; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> • Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe • Fejállás • Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan • Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> • Keresztbe állított ugrószekevényen zsuporkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> • Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás • Érintőjárás; • szökdelésekkel is; mérlegállás – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> • (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefuggés; lefuggés • (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; zsugorlefuggés
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – függeszkedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefuggés, lebegőfüggés, zsugorlefuggés, homorított leugrás, érintőjárás, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huzárugrás, guggoló átugrás
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Tematikus egység: témakör	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása 	

- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrésztámadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások elsajátítása
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
 - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „γ” koordinációs alakzatokban)
 - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal
 - Kapura dobások helyből, kilépéssel
 - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal
 - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmikus labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből
 - Labdaátadások kétkézes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)
 - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből
 - 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával,
 - Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
 - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Labdarúgás

	<ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában • Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel • Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, • A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) • Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával
Fogalmak	– laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, testcsel
Gyógytestnevelés	– a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

Tematikus egység: témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 22 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetések fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
Fogalmak	– laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, testcsel
Gyógytestnevelés	– a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

Tematikus egység: témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 15 óra
Tanulási eredmények	– egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő aszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával 	

	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása – Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása – Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) – Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – karberántás, kibújás, oldalsó leszorítások, tatami, tompítás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

Tematikus egység: témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 16 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong) – A térképolvasás alapjainak, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével – Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása
Fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.

Tematikus egység: témakör	Úszás (Amennyiben adottak a feltételek.)	Órakeret 18 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> –a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. –a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat –az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik; –rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat; –tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése 	

	<ul style="list-style-type: none"> – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése – A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése – A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni) – Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása – Merülési versenyek, úszóversenyek – A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése – Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése – Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
Fogalmak	úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség
Gyógytestnevelés	a hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is. A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

A továbbhaladás feltételei az 5. évfolyam végén

A továbbhaladás feltételei az 5. évfolyam végén	<ul style="list-style-type: none"> – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás– számára megfelelő – technikáit – segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket
--	--

	– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik
--	--

6. évfolyam

Az 6. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 180 óra (36 hét)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	18+3
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23+3
Torna jellegű feladatmegoldások	23+3
Sportjátékok	35+3
Testnevelési és népi játékok	22+3
Önvédelmi és küzdősportok	15+3
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	16
Tematikus témahét	10
Összes óraszám:	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

Tematikus egység témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	Órakeret 18+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet 	

<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása – a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére – NETFIT-FELMÉRÉSEK - Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) – NETFIT-tesztek : testtömeg, testmagasság, BMI-index, Ingafutás teszt, ütemezett hasizom teszt, törzsemelés teszt, ütemezett fekvőtámaszteszt, kézi szorítóerőt mérő teszt, helyből távolugrás teszt , hajlékonyági teszt.
<p>Fogalmak</p>	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>
<p>Gyógytestnevelés</p>	<p>a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatalemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk,</p>

	<p>betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre</p>
--	---

Tematikus egység témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan – Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával – Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre – Dobógyakorlatok 1–2 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) – Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból – Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, – Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése – Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – elrugaszkodó láb, lendítő láb, hibás rajt, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal,
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

Tematikus egység: témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése – A cselekvési biztonság növelése – Segítségadás tanítása, tanulása – Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása – Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése – Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán – Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén); függeszkedési kísérletek, mászóversenyek – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> • Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe • Fejállás • Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan • Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba • Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése • Összefüggő talajgyakorlat összeállítása – Ugrószekrényen: <ul style="list-style-type: none"> • Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás • Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> • Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás • Érintőjárás; • szökdelésekkel is; mérlegállás – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> • (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; • (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, ,

	fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás
Gyógytestnevelés	– a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Tematikus egység: témakör	Sportjátékok	Órakeret 35+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása – Kézilabda <ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással, felugrások-leérkezések elsajátítása • Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) • Labdavezetés irány- és iramváltásokkal • Kapura dobások helyből, kilépéssel • Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására • A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése • A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal <p>– Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban • Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel • Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás) • A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből • 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, • Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása • Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására • Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal <p>– Röplabda</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban ● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett ● Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban ● Forgásszabály alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában ● Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, ● A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) ● Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával ● Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal ● A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
Fogalmak	<p>– laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, testcsel</p>
Gyógytestnevelés	<p>– a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a</p>

	mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.
--	---

Tematikus egység: témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 22+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztvező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal 	
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, , testcsele 	

Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.
-------------------------	---

Tematikus egység: témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 15+3 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása – Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása – Eszköz-, majd társemelési technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása – Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal – Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba – Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> ● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások ● Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból ● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – karberántás, kibújás, oldalsó leszorítások, tatami, tompítás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

Tematikus egység: témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 16 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – A térképolvasás alapjainak, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével – Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betarttatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása
Fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

A továbbhaladás feltételei a 6. évfolyam végén

A továbbhaladás feltételei a 6. évfolyam végén	<ul style="list-style-type: none"> – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben
--	---

7-8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különválik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlézése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A 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 koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségi szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban

alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készségi szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségi szinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségi szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségi szintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

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;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

7. évfolyam

A 7. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23
Torna jellegű feladatmegoldások	23
Sportjátékok	35
Testnevelési és népi játékok	17
Önvédelmi és küzdősportok	20
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	34
Projekthét	10
Összes óraszám:	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

Tematikus egység témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	Órakeret 18 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása – 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása – A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, 	

	<p>izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére – NETFIT felmérés
Fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok
Gyógytestnevelés	a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre

Tematikus egység témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) 	

	<p>különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel – A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés) – Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatlugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon – Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra – Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról – Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel – Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással – Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – Atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési

	rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.
--	--

Tematikus egység: témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekációs gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése 	

- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
 Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)
 - Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekevényen:
 - Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással
- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
 - Független repülés különböző kiinduló helyzetekből
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Gyűrűn:
 - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés;
 - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
 - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen)

Fogalmak	futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport
Gyógytestnevelés	– a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Tematikus egység: témakör	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – Kézilabda 	

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
- Beugrásos és felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
- Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „Y” koordinációs alakzatokban)
- Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
- Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- 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 – készségi szintű 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
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

	<ul style="list-style-type: none"> – Röplabda <ul style="list-style-type: none"> ● A felső egyenes nyitás alapttechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre ● Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben ● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra ● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása – Labdarúgás <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva ● Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok ● Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával ● Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal ● A területvédekezés alkalmazása a játékban ● A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
Fogalmak	<p>védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerohanás, hármás nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere</p>

Gyógytestnevelés	<p>a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>
-------------------------	--

Tematikus egység: témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 17 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az 	

	<p>irányváltóztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) – Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal – Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>
Fogalmak	<p>döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés</p>
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a

	mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.
--	---

Tematikus egység: témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 20 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készség szintű elsajátítása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal – Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítás és végrehajtása tanári kontrollal – A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> • Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve • Nagy külső horogdobás végrehajtása <p>Nagy belső horogdobás végrehajtása</p>
Fogalmak	jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), alkar védés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó sőprő védés (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata
Gyógytestnevelés	– a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

Tematikus egység: témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 34 óra
--------------------------------------	--	----------------------------

<p>Tanulási eredmények</p>	<p>nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése – Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
<p>Fogalmak</p>	<p>strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség</p>
<p>Gyógytestnevelés</p>	<p>A szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve</p>

	<p>betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben úzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>
--	--

A továbbhaladás feltételei a 7. évfolyam végén

<p>A továbbhaladás feltételei az 7. évfolyam végén</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is
---	---

8. évfolyam

A 8. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 180 óra (36 hét)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23
Torna jellegű feladatmegoldások	23
Sportjátékok	35
Testnevelési és népi játékok	17
Önvédelmi és küzdősportok	20
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	34
Projekthét	10
Összes óraszám:	180

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

Tematikus egység témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Netfit mérés	Órakeret 18 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása – A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása – A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére
<p>Fogalmak</p>	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>

Gyógytestnevelés	a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre
-------------------------	--

Tematikus egység témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással – Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel – A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés) – Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses 	

	<p>sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra – Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról – Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel – Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással – Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – , olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

Tematikus egység: témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; 	

	<ul style="list-style-type: none"> – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúlyáthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése – A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre ● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) ● Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás ● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés ● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás ● Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● (Fiúknak) Magas gyűrűn: aplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből ● (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás <p>Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek</p>
Fogalmak	– futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport
Gyógytestnevelés	– a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Tematikus egység: témakör	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Tanulási eredmények	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;	

	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Kézilabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során ● Beugrások és felugrások kapura dobások előzetes lendületszerzésből ● Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen ● Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben <p>– Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 – készségi szintű 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 ● 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval) ● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve ● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal ● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban ● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében ● Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben <p>– Röplabda</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre ● Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben ● Kiszjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva ● Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok ● Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben ● 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kiszjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával ● Létszámazonos kiszjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal ● A területvédekezés alkalmazása a játékban ● Egy- és kétudvaros emberelőnyös kiszjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármass nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatabontásos és építéss passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását. – A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

Tematikus egység: témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 17 óra
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése 	

- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kispjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kispjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak	– döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés
Gyógytestnevelés	– a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegsüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

Tematikus egység: témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 20 óra
Tanulási eredmények	– egészséges versenyszellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása – Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása – Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal – Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba – Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> • Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból • Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve
Fogalmak	- jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), alkar védés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő védés (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata
Gyógytestnevelés	– a tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

Tematikus egység: témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 34 óra
--------------------------------------	--	----------------------------

Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> • nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. • ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; • a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának szerepének tudatosítása – Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése – Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> – strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség
Gyógytestnevelés	<ul style="list-style-type: none"> – a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres

	<p>testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.
--	--

A továbbhaladás feltételei a 8. évfolyam végén

<p>A továbbhaladás feltételei a 8. évfolyam végén</p>	<ul style="list-style-type: none"> – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit – segítségével képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
--	--