

## **TESTNEVELÉS**

### **HELYI TANTERV**

---

**Általános gimnáziumi osztály**  
**9-12. évfolyam**

**NAT2020**

<b>9. évfolyam</b>	<b>heti 5 óra (évi 180 óra)</b>
<b>10. évfolyam</b>	<b>heti 5 óra (évi 180 óra)</b>
<b>11. évfolyam</b>	<b>heti 5 óra (évi 180 óra)</b>
<b>12. évfolyam</b>	<b>heti 5 óra (évi 160 óra)</b>

### **Alapelvek, célok:**

Az iskolai testnevelés és sport – mozgásos tevékenység lévén – ismeretrendszerével, értékeivel, illetve funkciójával – sajátosan összetett műveltségi terület. Megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek, az intézményi komplex mozgásprogramnak, valamint a személyiségfejlesztésnek és a tehetséggondozásnak.

A rendszeres fizikai aktivitás jelentős szerepet játszik a magyar társadalom jövője szempontjából, nevezetesen az egészséget és az életminőséget döntően befolyásoló, számos, nem fertőző népbetegség (túlsúly, kövérség, szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, lelki betegségek, táplálkozási zavarok, testképzavarok, szövetbetegségek) elsődleges megelőzésében. A motoros képességfejlesztéssel a fittség szervi megalapozása (keringés, vázizomzat, csontozat, ízületi mozgékonyosság) is a prevenciót szolgálja. A tanulók képessé válnak saját fittségi szintjüket értékelni, saját szintjüknek, képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő fejlesztő hatású mozgásprogramot kidolgozni, illetve azt végrehajtani. A rendszeres testnevelés és sporttevékenység révén könnyebben elviselik a stresszt, a fizikai, lelki és szellemi terheléseket. A mozgásaiban művelt egyén a széleskörű mozgásképesség- és mozgáskészség-bázisát képes változó körülmények között tudatosan, tervezetten a mindennapi egészségfejlesztés és – megőrzés szolgálatába állítani.

Összefoglalva a fentieket a műveltségi terület egyik stratégiai célja a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása. Az életkornak, érdeklődésnek és fizikai állapotnak megfelelő rendszeres fizikai aktivitás élethossziglan igényt teremt az öntevékeny testedzésre, önálló sportolásra és motoros önkifejezésre.

A testnevelés és sport műveltségi terület másik stratégiai célja a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés. A motoros tanulás, a motorikus cselekvésbiztonság fejlesztése folyamatában fejlődnek a tanulók személyes készségei, képességei, kompetenciái.

A műveltségterületi motoros cselekvések a problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztéséhez is hozzájárulnak. Az önismerettel, az önkontrollal, a szabálykövető magatartással együtt a feladatorientált kapcsolatteremtés és együttműködés szintje is fejlődik. Az egyéni és közös célok eléréseért, a közösségi sikerek együttes megélése során a testnevelés és sport a küzdeni tudásra, a kudarc és a monotonia túrására is nevel. A személyiségfejlesztő hatása eredményeként a tanulók stabilan képesek követni a szabályokat, elfogadni a normákat és mintákat, a megmérettetést és az értékelést. Nélkülözhetetlen a mozgástanulás szerepe a saját testkép megismerésében és a testtudat kialakításában.

A fenti stratégiai célok megvalósulásához szükséges a játék- és sportkultúrában való jártasság, valamint az igény az egészséges és esztétikus test, a biomechanikailag helyes testtartás, az egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítására és fenntartására. A testnevelés és sporttevékenységek révén a tanulók gyakorlatias és a mindennapokban is hasznosítható tudást szereznek a rendszeres fizikai aktivitás előnyeiről és hatásairól, ezáltal fejlődik egészségi és edzettségi állapotuk, személyiségük, megbecsülik a teljesítményekhez szükséges erőfeszítéseket.

Az iskolai testnevelés és sport adja a bázisát a sporttörténeti hagyományokkal rendelkező, sikerekben gazdag nemzeti élsportnak. A harmadik stratégiai cél a tehetséggondozás, a sportban tehetségesek felkarolása - a tanuló erős és gyenge oldalát egyaránt támogatva, segítve.

A magyar és egyetemes sport hagyományai és értékei, illetve élsportolóink példaértékű teljesítményének megismerése segíti a nemzeti azonosságtudat fejlesztését, az emberi teljesítmény elismerését. A hazai és világversenyek figyelemmel kísérése támogatja a morális értékeket, a fair play szellemének érvényesülését, valamint az európai és az egyetemes közösséghez való tartozást.

A differenciálás és a motiváció a tanulóközpontú fejlesztés kiemelt alapelvei. Az esélyegyenlőséget biztosító elv figyelembe veszi a gyermekek testi, lelki és szociális állapotának természetszerű különbözőségeit, eltérő fejlődési lehetőségeit. A testnevelés és sport a tanulási nehézségek kezelésében – a sajátos nevelési igényű, a hátrányos helyzetű és a veszélyeztetett gyermekek fejlesztésében – és a társadalmi integrációban betöltött szerepe, mint alapelv, szintén hangsúlyos.

A testnevelés és sport műveltségterület kiemelt operatív céljai:

— A mozgáskészség fejlesztése, a fitness és edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban áll a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).

— A motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika, taktika).

— A testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).

— Részvétel a szabadidős, diák- és versenysportban, sportágválasztás, a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítése révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.

— Személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat), a lelki egészség erősítése és fejlesztése, a szükséges preventív folyamatok és tevékenységek kialakítása.

— Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet-kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások).

## 9. évfolyam

Erre a szakaszra a tudatos, rendszeres képzés és öntevékenykedés a jellemző, ahol az iskolai motoros aktivitás mellett egyre hangsúlyosabb a rekreatív, szabadidős fizikai tevékenység, a tehetségek számára pedig az érvényesülés az élsportban.

### *1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra*

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

— Egyénileg, párban és csoportban, eszközzel és eszköz nélkül végzett minőségelvű motoros tevékenység.

— Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.

— Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag tervezése és feladatmegoldásai.

— Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés és tervezés egyénileg, párban, csoportban különböző eszközök segítségével és eszközök nélkül.

— Motoros tesztek állapotfelmérés.

— Biomechanikailag helyes testtartás.

— Testépítés – minden izomcsoport sokoldalú fejlesztése módszeresen az optimális testösszetétel érdekében – betartva a gerinc és ízületvédelem szabályait.

#### Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A természetes mozgások alkalmazása sportágspecifikus jelleggel.
- Egyénileg, párban vagy csoportban végzett sportágak technikai és taktikai elemei, magas cselekvési biztonsággal.
- A tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességek és készségek fejlesztése, új mozgásanyag elsajátításával.
- Tapasztalatszerzés a külföldi és hazai történelmi és modern sportjátékok technikai és taktikai készletéről.

#### Játék

- Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása.
- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Inklúzióra érzékenyítő játékok.
- Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.
- Preventív játékok és tevékenységek a vízben.

#### Versenyzés

- Sportági versenyhelyzetek gyakorlása.
- Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.
- Egyéni csúcsteljesítmény a diákversenyeken vagy egyéb versenyrendszerekben.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- Egészséges, mozgásgazdag életmód kialakítása.
- Életvezetés: rendszeres fizikai aktivitás és hatásrendszerének tudatosítása.
- Terhelés alakítása és kontrollja.
- Optimális testtömeg, ideális testsúly és fitességi paraméterek elérése, megtartása.
- Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

#### *2. Ismeretek, személyiségfejlesztés*

##### Motoros képességfejlesztés: terhelés, edzettség, fittség

- A fittség és edzettség kritériumai, élettani, edzéselméleti jellemzői és alkalmazása, önértékelés.
- A terhelés élettani és pszichés értelmezése.
- Edzésterv, edzettség és a mérés ismeretei, hatásuk a fejlődésre.

##### Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Térbeli, az energiabefektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban.
- Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében.
- Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.
- Testkulturális tanulmányok, a testnevelés és a sport tananyagainak tematikus rendszere.
- Társtanítás, tutorálás mozgásos programokban és gyakorlatokban.

### Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás.
- Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.
- Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

### Versenyzés

- Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.
- Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.
- Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarctűrő képesség a sportban és azon kívül.
- Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.
- Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.
- A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- A mozgásműveltség, mozgáskultúra és egészségkultúra elméleti háttere, történetisége és fejlődési lehetőségei.
- Primer prevenió és életvezetés kapcsolatrendszere: szokásrendszer,

### Egészségfejlesztés, egészségmegőrzés.

- A rendszeres testmozgás és egészségtudatosság kapcsolatrendszerei: elhízás, korszerű táplálkozás, egészséges életmód és életvitel, káros szenvedélyek, teljesítménynövelő szerek.
- A rendszeres fizikai aktivitás és sport hatása a szervezetre, a helyes testtartásra.
- Biztonság, baleset-megelőzés és környezettudatosság.
- Érzelem-, feszültségszabályozás és agresszió megelőzése a motoros tevékenységek révén.
- Egyéni felelősség és döntés az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában.

### **Feladatok:**

- Képességfejlesztés: 15 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 20 óra
- Torna: 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok : 82 óra
- NET felmérés : 10 óra

**Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/ hét**

**Cél:**

A csapatszellem kialakítása. A társ munkájának tisztelete.

A tudatos proprioceptív érzékelés kialakítása.

Váljanak képessé hosszú távú megterhelések elviselésére.

Tudjanak sportjátékokat játszani tanári irányítás nélkül, alakuljon ki szabályismeretük.

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		15 óra
<b>A) Futások</b>		
Allóképeségi futások. 3200 méter egyenletes iramban. 800 méteres táv teljesítése közepes iramban, kétszer.  Rövidtávú futások. Fokozó futások 40 méteres távon. Sprintfutások 40 méteres távon. Futások a társ ellenállásával szemben. Ritmusfutások alacsony gátak fölött 50 méteres távon.  Fokozó futások lejtőn 30 méteres távon.	Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc.  Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítőláb szerepe és feladata a futómunkában.	
<b>B) Ugrások</b>		
Gátszökdelés páros lábon 8 gát fölött.  Tízes ugrások váltott lábon. Mélybeugrások páros lábon, változó magasságon.	Ritmusos szökdelésre váljanak képessé. Törekedjen jó eredmény elérésére.	A gyakorlatokat alacsony gátmagasságon /50 cm/ hajtják végre.
<b>C) Dobások</b>		
Kétkezes dobások beszökkenéssel előre, fiúk 4 kilogrammos, lányok 3	Törzsisomzatuk és lábuk ereje tegye lehetővé a gyakorlat végrehajtását.	

kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes dobások hátra.		
<b>D) Ügyességfejlesztés</b>		
Akadálypálya építésével az ügyesség fejlesztése.	Az általános ügyességen túl a feladatmegoldó ügyességnek kell túlsúlyban lenni.	
<b>II. GIMNASZTIKA</b>	Az előzőévfolyamok követelménye.	5 óra

Határozott formájú szabad-, kézisúlyzó-, ugrálókötél- és padgyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző, határozott formájú szabadgyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenére végzett egyszerűkézisúlyzó gyakorlatok.		
<b>III. ATLÉTIKA</b>		20 óra
<b>A) Futások</b>		
60 méter teljesítése időre. Sprint versenyek.  Váltóversenyek 4x100 méteren és 4x400 méteren, térdelőrajttal.	Szintidő lányoknak másodperc, fiúknak másodperc. Ismerjék a váltófutások szabályait. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Tudják és ismerjék a váltózóna jelentőségét.	Csapatszellem kialakítása. Felelősség a saját teljesítményért.
<b>B) Ugrások</b>		
Távolugrás, lépőtechnikával 12-15 lépés nekifutással. Hármasugrás 5-7 lépés nekifutással, elugrósávból.  Magasugrás flop-technikával.	Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter.  Alakuljon ki bennük a légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés.	
<b>C) Dobások</b>		
Súlylökés háttal felállásos becsúszásos technikával, fiúk 5 kilogrammos, lányok 4 kilogrammos súlygolyóval.	Ismerjék a súlylökés versenyszabályait.	
<b>IV. TORNA</b>		15 óra
<b>A) Talaj</b>		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.		
<b>B) Szekrényugrás</b>		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Törekedjenek az ugrások első és második ívének helyes technikai végrehajtására. Ismerjék a segítségnyújtás szabályait.	
<b>C) Gerenda</b>		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Alakuljon ki gerendagyakorlatokban a stabil egyensúlyi helyzet, a gyakorlatok végrehajtása közben.	

<b>D) Korlát</b>		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
<b>V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</b>		25 óra
<b>A) Testnevelési játékok</b>		
„Cicajáték.” Érintős pontszerző. Keresztezőfogó. Félperces fogó. Pókfoci.stb.	Futógyorsaságuk kihasználásával oldják meg a futó játékokban adódó taktikai feladatokat.	
<b>B) Sportjátékok</b>		
<b>Kézilabda</b> Elhajlásos lövés. Azonos lábról történő felugrásos lövés. Szélsőjátékos lövése: beugrásos lövés. Taktika: 2:2 és 3:2 elleni játék.  <b>Kosárlabda</b> A tanult technikai labdagyakorlatok, valamint taktikai játékok.  <b>Röplabda</b> Játék 2 csapatban, egyszerűsített szabályokkal.	Váljanak alkalmassá a csapatsportok üzésére, tanári irányítás nélkül.	
<b>VI. SZABADIDŐSPORTOK</b>		82 óra
Elsősorban úszásoktatás. Tollaslabda. Asztalitenisz. Floorball. Ultimate Frisbee. Korcsolyázás. Sízés. Baseball.	Ismerjék a rekreációs tevékenységeket és a sportok előnyös hatásait.	
<b>VII. NETFIT felmérés</b>		10 óra

## 10. évfolyam

### Feladatok:

- Képességfejlesztés: 15 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 20 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 82 óra
- NETFITT felmérés 10 óra

**Időkeret: 180 óra/ hét; 5 óra/hét**

### Cél

Ismerkedjenek meg a gerelyhajítás alapjaival.  
Ismerjék meg az érettségi és felvételi követelményeket. Sajátítsák el a röplabdázás alapjait, ismerjék szabályait.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		
<b>A) Futások</b>		
Állóképességi futások 3500 méteres távon „Fartle” módszerrel. Gyorsaságfejlesztés 40 méteres távon. Rajtversenyek különbözőkiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai.	Legyenek képesek hosszú távú állóképességi munka közben ritmusváltásokra.  Reakció- és mozdulatgyorsaságuk alkalmazkodjon a versenyhelyzetekhez.	
<b>B) Ugrások</b>		
Szökdelőversenyek távolságra, váltott és egy lábon. Szökdelések különbözőmagasságú akadályok fölött, súlyterheléssel. Mélybeugrások után egyenes vonalú szökdelések.	Törekedjenek minél nagyobb távolságra. Legyenek urai mozgásuknak súlyterhelés mellett.	
<b>C) Dobások</b>		
Súlygolyó dobások előre két kézzel, távolságra törekvéssel. Súlygolyó dobások hátra, két kézzel. 1kilogrammos medicinlabda dobások távolságra.	Gerelyhajítás előkészítő gyakorlataiban jelenjen meg a dobás nagyságát befolyásoló ívhelyzet tudatos kialakítása.	
<b>D) Ügyességfejlesztés</b>		

Mászás, függeszkedés rúdon és kötélen, ülésből indítva. Vándormászás kötélen és bordásfalon. Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával.	A felvételi követelmények szerint tudjon ülésből indítani függeszkedést.	
<b>II. GIMNASZTIKA</b>		
Határozott formájú, 8 üteműszer- és kéziszerszerek gyakorlatok. Az ortopédiai elváltozásokat és a sportági ártalmakat megelőző gyakorlatok.	Ismerje saját sportága ortopédiai elváltozásokat kiváltó edzésgyakorlatait és ezek korrekciós lehetőségeit.	
Stretching gimnasztika.  Zenés gimnasztika összefüggő gyakorlattal.	Ismerje a nyújtások jelentőségét, a sporttevékenységben betöltött szerepüket.	

<b>III. ATLÉTIKA</b>		
<b>A) Futások</b>		
2x400 méter futás.  2x60 méter verseny helyzetekben.	Legyenek képesek a 400 méter teljesítésére sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.	
<b>B) Ugrások</b>		
Magas és távolugrás a tanult technika alkalmazásával. Ötös és tízes ugrások váltott és egy lábon, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Versenyek. Legyen képes a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára.	
<b>C) Dobások</b>		
Súlylökés becsúszással.  Gerelyhajtó iskola. Gerelyhajtás helyből, sétából, 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje meg a gerelyhajtás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása.	Lányok 4 kilogrammos, fiúk 6 kilogrammos súlygolyóval.
<b>IV. TORNA</b>		
<b>A) Talaj</b>		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga. Rundel.	Képesek legyenek a lendületszerző ugrások közül a „Rundel” helyes technikai végrehajtására.	
<b>B) Szekrényugrás</b>		
Az előzőosztályok gyakorol anyag	Az előzőosztályok követelményei.	
<b>C) Gerenda</b>		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga.	Alakuljon ki gerendagyakorlatukban a stabil egyensúlyi helyzet a gyakorlatok végrehajtása közben.	
<b>D) Gyűrű</b>		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
<b>V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</b>		
<b>A) Testnevelési játékok</b>		
Alagút fogó. Méta játék. Küzdőjátékok. Váltóversenyek. Kapitánylabda.		
<b>B) Sportjátékok</b>		

<p><b>Kézilabda</b> Lövések társtól kapott labdával: -bevetődés utáni kapura lövés, -beugrás utáni kapura lövés, -felugrásos kapura lövés. Taktika: 5:1-es védekezés. 5:1-es védekezés elleni támadás.</p> <p><b>Röplabda</b> Alapkosár érintés. Alkar érintés. Feladás. Taktika: játék egyszerűsített szabályokkal.</p>	<p>Legyenek tisztában az egyes posztok lövésformáival.</p> <p>Tudják a játék technikai elemeit.</p>	
<b>VI. SZABADIDŐSPORTOK</b>		
<p>Korcsolyázás. Sízés. Görkorcsolyázás. Kerékpározás. Teke. Floorball. Baseball. Ultimate Frisbee.</p>	<p>Ismerjék meg a szabadidőaktív eltöltésének lehetőségeit, a saját sportági mozgásuk alkalmazása nélkül.</p>	<p>Sítábor, kerékpártúra szervezése.</p>
<p><b>VII. NETFITT felmérés</b></p>		

## 11. évfolyam

### Feladatok:

- Képességfejlesztés: 15 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 20 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 82 óra
- NETFITT felmérés 10 óra

**Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét**

### Cél

Középiskolai tanulmányaik végére legyenek tisztában a bemelegítés jelentőségével. Tudjanak összeállítani önállóan bemelegítősorokat. Ismerjék meg a szabadidősportok szépségeit.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		
<b>A) Futások</b>		
Allóképeségi futások 3600 méter résztávos teljesítése. Gyorsaságfejlesztés: futóversenyek párokban, különbözőkiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai 30 méteres távon, versényszerűen.	Ismerjék futás közben a ritmúsváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben.	
<b>B) Ugrások</b>		
Szökdelések egy és páros lábon, távolságra és sebességre törekvéssel, versengéssel. Mélybeugrások 1, 2 részes svédsekrényről, súlyterheléssel.	Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel.	Súlyterhelés: 2x2 kilogrammos kéziszúlyzó.
<b>C) Dobások</b>		
Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyat fekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával.	A gerelyhajtás ívhelyzetének tudatos kialakítása.	
<b>D) Ügyességfejlesztés</b>		
Labdásügyesség fejlesztése 2 labdával.  Kötélmászás, függeszkedés terpeszülésből, időre.	Tudjon végrehajtani a figyelem megosztását követelő gyakorlatokat. A felvételi előírások alapján legyen képes a kötélmászás, illetve függeszkedés technikai végrehajtására.	A labdák lehetnek különböző sportjátékok labdái.
<b>II. GIMNASZTIKA</b>		
Összefüggő 64 ütemű gyakorlat elsajátítása. A gyakorlat zenére történő végrehajtása. Bemelegítőgyakorlatsor összeállítása a saját sportágnak megfelelően.	Tudjanak önállóan összeállítani 6-8, az edzés, a tanóra jellegének megfelelő, 8 ütemű gyakorlatokból álló gyakorlatsort.	Edzőmunkájukban jelenjen meg a testnevelésórán elsajátított ismeretek tudatos alkalmazása.
<b>III. ATLÉTIKA</b>		
<b>A) Futások</b>		
100 méteren versenyek. Rajtkészség fejlesztése 15 méteres távon. A kanyarfutás technikája.	Legyenek képesek az atlétikai versenyeken a szabályok tudatos alkalmazására.	
<b>B) Ugrások</b>		
A megtanult ugrótechnikák alkalmazásával versenyek.		

<b>C) Dobások</b>		
Gerelyhajítás 5-7. lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással.		
<b>IV. TORNA</b>		
A 9-11. évfolyamon megismert szereken, önállóan összeállított, összefüggőgyakorlatok bemutatása.	Legyenek képesek a megtanult elemeket gyakorlatba rendezni.	
<b>V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</b>		
<b>A) Testnevelési játékok</b>		
Egyszerűfogójátékok. Tűzharc. Bombázó. Méta játék. Kapitánylabda. Zsinórlabda. Pontszerzőfeladatokkal.	Dobókészségük tegye lehetővé a sportjátékok élvezetes játszását.	
<b>B) Sportjátékok</b>		
<b>Kézilabda</b> Az 9-11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása kétkapus játék közben.  <b>Kosárlabda</b> A 9-11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása.	Tanári irányítás nélkül, diák bíróval tudjanak a „fair-play” szabályai szerint játszani.	Házibajnokságokon fejlődjön játékkészségük.
<b>VI. SZABADIDŐSPORTOK</b>		
Korfball. Korcsolya Úszás és vízi játékok. Sízés. Teke. Bowling.	Ismerjék és alkalmazzák a rekreációs tevékenységeket életvitelükben.	
<b>VII. NETFITT felmérés</b>		

## 12. évfolyam

### Feladatok:

- Képességfejlesztés: 13 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 18 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 74 óra
- NETFITT felmérés 10 óra

**Időkeret: 120 óra/év; 5 óra/hét**

### Cél

A kialakított jártasságok és készségek alkalmazása a sporttevékenységben. A szabadidősportok tudatos művelése.

A rekreáció egész életen át tartó szükségességének tudatosulása.

A saját sportág mozgásanyaga által kiváltott ortopédiai elváltozások megelőzése, javítása.

A (sport)társ teljesítményének tisztelete. A csapatszellem alakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		
<b>A) Futások</b>		
a) Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. b) Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből.	Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban.	
<b>B) Ugrások</b>		
Az elsajátított szökdelések és sorozatugrások gyakorlása.		
<b>C) Dobások</b>		
Egy- és kétkezes dobások 2, 5 kilogrammos medicinlabdával.	Legyen képes a dobások helyes technikai végrehajtására.	
<b>D) Ügyességfejlesztés</b>		
A 9-12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok alkalmazása.		
<b>II. GIMNASZTIKA</b>		
4-8 üteműszabad- és kéziszer-gyakorlatok.	Tudjon a sportágának megfelelő gimnasztikai gyakorlatsort összeállítani, edzésmunkájában alkalmazni.	
<b>III. ATLÉTIKA</b>		

A 9-12. évfolyamon megismert atlétikai mozgások.	Az atlétika egyes szakágaiban rendezett versenyeken a szabályok ismerete és azok betartása.	
<b>IV. TORNA</b>		
A 9-12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok. Hat elemből álló összefüggő gyakorlat összeállítása önállóan.	Legyen képes tornagyakorlatok önálló összeállítására.	
<b>V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</b>		
<b>A) Testnevelési játékok</b>		
Fogójátékok. Sorversenyek tárgykerüléssel. Küzdőjátékok. Célba dobások.		
<b>B) Sportjátékok</b>		
A 9-12. évfolyamon elsajátított sportágak technikai és taktikai elemeinek alkalmazása.	Diák játékvezetők segítségével, élvezetes, folyamatos játék.	
<b>VI. SZABADIDŐSPORTOK</b>		A cél, hogy a 13. évfolyam végére tudatosuljon a sportoló diákokban a szabadidősportok preventív hatása és aktív pihentető jellege. Váljon igényükké ezeknek a mozgásformáknak a rendszeres üzése, illetve legyenek képesek egész életmódjukat ezen ismeretek figyelembevételével alakítani.

Teke. Baseball. Tollaslabda. Ultimate Frisbee. Úszás és vízi játékok. Tenisz. Asztalitenisz. Korcsolyázás. Sízés. Kerékpározás.	Ismerjék meg azokat a szabadidős sporttevékenységeket, amelyeket az iskolai tanulmányaik befejeztével szívesen űznének.	A szabadidő sportok tömbösített órák keretében is gyakoroltathatók.
VII. NETFITT felmérés		