

TESTNEVELÉS

HELYI TANTERV

Nyelvi előkészítő évfolyam és gimnáziumi sportosztály 9/Ny-12. évfolyam

NAT2020

9/Ny évfolyam	heti 5 óra (évi 180 óra)
9. évfolyam	heti 5 óra (évi 180 óra)
10. évfolyam	heti 4 óra (évi 144 óra)*
11. évfolyam	heti 4 óra (évi 144 óra)*
12. évfolyam	heti 4 óra (évi 128 óra)*

* a sportiskolai kerettanterv miatt a sportelméleti órák külön tantervben szabályozottak, külön kerülnek értékelésre

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.ny –12. 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 prevenció 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-, feszültség szabályozás és agresszió megelőzése a motoros tevékenységek révén.
- Egyéni felelősség és döntés az egészséges életvitel és a szabadidős tevékenységek megvalósításában.

9.ny évfolyam

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.

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

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

Határozott formájú szabad-, kézisúlyzó-, ugrálókötél- és padgyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző, határozott formájú szabadgyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenére végzett egyszerűkézisúlyzó gyakorlatok.		
III. ATLÉTIKA		20 óra
A) Futások		
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) Ugrások		
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.	
C) Dobások		
Súlylökés háttal felállásos becsúszásos technikával, fiúk 5 kilogrammos, lányok 4 kilogrammos súlygolyóval.	Ismerjék a súlylökés versenyszabályait.	
IV. TORNA		15 óra
A) Talaj		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.		
B) Szekrényugrás		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Törekedjenek az ugrások első és második ívének helyes technikai végrehajtására. Ismerjék a segítségnyújtás szabályait.	
C) Gerenda		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Alakuljon ki gerendagyakorlatokban a stabil egyensúlyi helyzet, a gyakorlatok végrehajtása közben.	

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

9. évfolyam

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.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		15 óra
A) Futások		
Állóképességi 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) Ugrások		

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.
C) Dobások		
Kétkezes dobások beszökkenéssel előre, fiúk 4 kilogrammos, lányok 3 kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes dobások hátra.	Törzsizomzatuk és lábuk ereje tegye lehetővé a gyakorlat végrehajtását.	
D) Ügyességfejlesztés		
Akadálypálya építésével az ügyesség fejlesztése.	Az általános ügyességen túl a feladatmegoldó ügyességnek kell túlsúlyban lenni.	
II. GIMNASZTIKA	Az előzőévfolyamok követelménye.	5 óra
Határozott formájú szabad-, kézisúlyzó-, ugrálókötél- és padgyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző, határozott formájú szabadgyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenére végzett egyszerűkézisúlyzó gyakorlatok.		
III. ATLÉTIKA		20 óra
A) Futások		
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) Ugrások		
Távolugrás, lépőtechnikával 12-15 lépés nekifutással. Hármasugrás 5-7 lépés nekifutással, elugrásából. Magasugrás flop-technikával.	Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Alakuljon ki bennük a légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés.	
C) Dobások		

Súlylökés háttal felállásos becsúszásos technikával, fiúk 5 kilogrammos, lányok 4 kilogrammos súlygolyóval.	Ismerjék a súlylökés versenyszabályait.	
IV. TORNA		15 óra
A) Talaj		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.		
B) Szekrényugrás		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Törekedjenek az ugrások első és második ívének helyes technikai végrehajtására. Ismerjék a segítségnyújtás szabályait.	
C) Gerenda		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Alakuljon ki gerendagyakorlatokban a stabil egyensúlyi helyzet, a gyakorlatok végrehajtása közben.	
D) Korlát		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		25 óra
A) Testnevelési játékok		
„Cicajáték.” Érintős pontszerző. Keresztezőfogó. Félperces fogó. Pókfoci.stb.	Futógyorsaságuk kihasználásával oldják meg a futó játékokban adódó taktikai feladatokat.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda Elhajlásos lövés. Azonos lábról történő felugrásos lövés. Szélsőjátékos lövése: beugrásos lövés. Taktika: 2:2 és 3:2 elleni játék.	Váljanak alkalmassá a csapatsportok üzésére, tanári irányítás nélkül.	
Kosárlabda A tanult technikai labdagyakorlatok, valamint taktikai játékok.		
Röplabda Játék 2 csapatban, egyszerűsített szabályokkal.		
VI. SZABADIDŐSPORTOK		82 óra

Elsősorban úszásoktatás. Tollaslabda. Asztalitenisz. Floorball. Ultimate Frisbee. Korcsolyázás. Sízés. Baseball.	Ismerjék a rekreációs tevékenységeket és a sportok előnyös hatásait.	
VII. NETFITT felmérés		10 óra

10. évfolyam

Feladatok:

- Képességfejlesztés: 15 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 20 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 46 óra
- NETFITT felmérés 10 óra

Időkeret: 144 óra/ hét; 4 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
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
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) Ugrások		
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.	
C) Dobások		
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.	

D) Ügyességfejlesztés		
Mászás, függeszkedés rúdon és kötelen, ülésből indítva. Vándormászás kötelen és bordásfalon. Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával.	A felvételi követelmények szerint tudjon ülésből indítani függeszkedést.	
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú, 8 üteműszer- és kéziszer-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.	

III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
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) Ugrások		
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.	
C) Dobások		
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.
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga. Rundel.	Képesek legyenek a lendületszerző ugrások közül a „Rundel” helyes technikai végrehajtására.	
B) Szekrényugrás		
Az előzőosztályok gyakorol anyag	Az előzőosztályok követelményei.	
C) Gerenda		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga.	Alakuljon ki gerendagyakorlatukban a stabil egyensúlyi helyzet a gyakorlatok végrehajtása közben.	
D) Gyűrű		
Az előzőosztályok gyakorlat anyaga.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Méta játék. Küzdőjátékok. Váltóversenyek. Kapitánylabda.		
B) Sportjátékok		

<p>Kézilabda 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>Röplabda 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>	
VI. SZABADIDŐSPORTOK		
<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>VII. NETFIT Felmérés</p>		

11. évfolyam

Feladatok:

- Képességfejlesztés: 15 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 20 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 46 óra
- NETFIT Felmérés 10 óra

Időkeret: 144 óra/év; 4 óra/hét

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Allóképességi 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) Ugrások		
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 kézisúlyzó.
C) Dobások		
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.	
D) Ügyességfejlesztés		
Labdásügyesség fejlesztése 2 labdával. Kötélmászás, függeszkeedés terpeszülésből, időre.	Tudjon végrehajtani a figyelem megosztását követelő gyakorlatokat. A felvételi előírások alapján legyen képes a kötélmászás, illetve függeszkeedés technikai végrehajtására.	A labdák lehetnek különböző sportjátékok labdái.
II. GIMNASZTIKA		
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.
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
100 méteren versenyek. Rajtkészség fejlesztése 15 méteres távon. A kanyarfutás technikája.	Legyenek képesek az atlétikai versenyeken a szabályok tudatos alkalmazására.	
B) Ugrások		
A megtanult ugrótechnikák alkalmazásával versenyek.		

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

12. évfolyam

Feladatok:

- Képességfejlesztés: 13 óra
- Gimnasztika: 5 óra
- Atlétika: 18 óra
- Torna 15 óra
- Testnevelés és sportjátékok: 25 óra
- Szabadidő sportok: 42 óra
- NETFITT felmérés 10 óra

Időkeret: 128 óra/év; 4 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
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
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) Ugrások		
Az elsajátított szökdelések és sorozatugrások gyakorlása.		
C) Dobások		
Egy- és kétkezes dobások 2, 5 kilogrammos medicinlabdával.	Legyen képes a dobások helyes technikai végrehajtására.	
D) Ügyességfejlesztés		
A 9ny -12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok alkalmazása.		
II. GIMNASZTIKA		
4-8 üteműszabad- és kéziszergyakorlatok.	Tudjon a sportágának megfelelő gimnasztikai gyakorlatsort összeállítani, edzésmunkájában alkalmazni.	
III. ATLÉTIKA		

A 9ny -12. évfolyamon megismert atlétikai mozgások.	Az atlétika egyes szakágaiban rendezett versenyeken a szabályok ismerete és azok betartása.	
IV. TORNA		
A 9ny -12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok. Hat elemből álló összefüggő gyakorlat összeállítása önállóan.	Legyen képes tornagyakorlatok önálló összeállítására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Fogójátékok. Sorversenyek tárgykerüléssel. Küzdőjátékok. Célba dobások.		
B) Sportjátékok		
A 9-12. évfolyamon elsajátított sportágak technikai és taktikai elemeinek alkalmazása.	Diák játékvezetők segítségével, élvezetes, folyamatos játék.	
VI. SZABADIDŐSPORTOK		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 üznének.	A szabadidő sportok tömbösített órák keretében is gyakoroltathatók.

VII. NETFITT felmérés		
-----------------------	--	--