



TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Jóváhagyta: Barát Judit

Munkaközösség vezető

9-12. évfolyam

TARTALOM

Bevezető	3
Cél	3
Követelmény	3
Megjegyzés.....	3
Értékelés	3
9. Évfolyam	5
Rendgyakorlatok	5
Gimnasztika és prevenció.....	5
Atlétika	6
Torna	6
Testnevelés és sportjátékok	7
Foglalkozások a szabadban	7
Úszás	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Felmérések	7
10. Évfolyam	8
Rendgyakorlatok	8
Gimnasztika és prevenció.....	8
Atlétika	9
Torna	9
Testnevelés és sportjátékok	10
Foglalkozások a szabadban	10
Úszás	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Felmérések	11
11. Évfolyam	12
Rendgyakorlatok	12
Gimnasztika és prevenció.....	12
Atlétika	13
Torna	13
Testnevelés és sportjátékok	14
Foglalkozások a szabadban	14
Felmérések	14
12. Évfolyam	15
Rendgyakorlatok	15
Gimnasztika és prevenció.....	15
Atlétika	16
Torna	16
Testnevelés és sportjátékok	17
Foglalkozások a szabadban	17
Felmérések	18

BEVEZETŐ

Cél

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

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

Követelmény

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

Megjegyzés

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

Értékelés

- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk.

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

9. ÉVFOLYAM

Óraszám 5 óra/hét, 180 óra/év

Tartalom:

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

Rendgyakorlatok

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

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Gimnasztikai formájú előkészítő és célgyakorlatok. Koordinációs képességek fejlesztése. Az általános iskolában tanult elemek ismétlése, gyakorlása, bővítése. A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Tartásjavító gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxáló gyakorlatok.	A tanulók tudjanak önállóan összeállítani rövid bemelegítő jellegű gyakorlatsorokat és azokat hajtsák is végre.	Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett. Váltófutás.</p> <p>Ugrások: Magasugrás átlépő és hasmánt technikával. Helyből távolugrás. Dobások: Kislabdahajtás hármas,ötös lépésritmussal. Súlylökés helyből,1 lábemeléssel és oldalt felállásos lépő vagy beugrásos technikával.</p>	<p>Rendelkezzenek megfelelő aerob állóképességgel. Válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat, technikákat.</p> <p>Érzékelhetően javuljon futó-, ugró-, dobóteljesítményük az előző évfolyamhoz képest.</p>	<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes kitarthatóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.</p> <p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő gyakorlatok. Talajgyakorlat: Gurulás előre és hátra guggolásból, hajlított állásból. Fejállásból gurulás előre guggolásba, és/vagy terpeszállásba. Magas gurulóátfordulás vagy tigrisbukfenc páros láb elrugaszkodással. Kézenátfordulás oldalt. Mérlegállás. Tarkóállás. Gerenda (lányok): állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,</p>	<p>Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőállóképességük a feladatoknak megfelelő szintre. Talajtornában tudjanak bemutatni 3-4 elemből álló gyakorlat. Segítségadás mellett hajtsanak végre feladatokat támasz- és függőszereken. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását. Tartsák meg ízületi lazaságukat.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Gyűrű (fiúk): függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.		

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok. Öt (kézilabda, röplabda, kosárlabda, floorball, labdarúgás) sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése. Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban. A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.	Alkalmazzák a technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére. Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat. Játék legalább két, eddig tanult labdajátékból, az iskolai szempontból lényeges versenyszabályokkal.	Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.

Foglalkozások a szabadban

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

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus anyag, és a NETFIT felmérés a második félévben.	Technikai fejlődés igényének felkeltése, tudatosság.	Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

10. ÉVFOLYAM

Óraszám: 5 óra/hét, 180 óra/év

Tartalom:

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

Rendgyakorlatok

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

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4-6 alapformát tartalmazó 2-4-8-16 ütemű játékos és határozott alapformájú szabad- és kéziszergyakorlatok, valamint páros és társas, illetve egyszerű pad- számoly- és bordásfalgyakorlatok teljes köre. A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Tartásjavító gyakorlatok fejlesztése, gyakorlása. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxációs gyakorlatok.	Az önállóság szintjén is tudják és hajtsák végre a legfontosabb helyzeteket és alapformákat, ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit és vezényszavait, legyenek mind hajlékonyabbak. Tudjanak 8-12 gimnasztikai gyakorlattal önállóan is bemelegíteni, lazítani, erősíteni.	Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Atlétika

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

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő- és célgyakorlatok. Talajgyakorlat: Talajtorna: Gurulások előre-hátra különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Fellendülés kézállásba, emelés fejállásba. Magas- és repülő-guruátfordulások 2-3 lépés lendületszerzésből. Kézenátfordulás oldalt. Mérlegállás.Tarkóállás Gerenda (lányok): Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülésbe. Guggolások, ülések, térdelések</p>	<p>Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőállóképességük a feladatoknak megfelelő szintre. Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztésére szolgáló eljárásokat. Talajtornában tudjanak bemutatni 5-6 elemből álló gyakorlatot. Segítségadás mellett hajtsanak végre feladatokat támasz- és függőszerken. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását. Tartsák meg ízületi lazaságukat.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés, homorított leugrás.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>jobb vagy bal térden, térdelő- és fekvőtámaszok. Támadóállások, lebegőállások nyújtott és hajlított lábemeléssel. Járások előre, hátra, oldalt lábujjhegyen utánlépésekkel és kartartás és karlendítés-karkörzés variációkkal is. Fordulatok állásban és guggolásban. Tarkónállási kísérletek segítséggel. Leugrás feladatokkal. Gyűrű (fiúk): Függesben alaplendület. Lendület előre lebegőfüggésbe nyújtott testhez közelítéssel. Lefügges nyújtott térddel. Lefügges bicska helyzetéből, emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe, emelés innét lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás.</p>		

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok. Öt (kézilabda, röplabda, kosárlabda, floorball, labdarúgás) sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése. Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban. A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Alkalmazzák a 10 évfolyamban tanult technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyzetük felismerésére. Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat. Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudja alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.</p>

Foglalkozások a szabadban

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

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek, és a NETFIT felmérés a második félévben.	Technikai fejlődés igényének felkeltése, tudatosság.	Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

11. ÉVFOLYAM

Óraszám: 4 óra/hét, 144 óra/év

Megjegyzés:

A 11. évfolyam a továbbiakban a nemzeti alaptanterv sem ad meg kötelező tananyagot. Már nincs szükség új anyagrészek oktatására. Az elmúlt 10 év alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

Tartalom:

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

Rendgyakorlatok

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

Gimnasztika és prevenció

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

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Az előző évfolyamokban tanultak magasabb szintű ismétlése és szükség szerinti gyakorlása.</p> <p>Futások:</p> <p>A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása.</p> <p>Rövid távú vágtafutások.</p> <p>Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.</p> <p>Tartós futás.</p> <p>Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett.</p> <p>Váltófutás.</p> <p>Ugrások:</p> <p>Magasugrás átlépő, hasmánt technikával.</p> <p>Dobások:</p> <p>Kislabdahajítás hármas,ötös lépésritmussal.</p> <p>Súlylökés helyből, lábemeléssel és oldalt felállásos lépő vagy beugrásos technikával.</p> <p>Hátrdobás tömött labdával.</p>	<p>Tudják és használják, hogyan lehet a futásokat, ugrásokat és dobásokat képességeik fejlesztésére felhasználni.</p> <p>Ismerkedjenek tapasztalati és elméleti alapon az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjaival, a lendületszerzés célszerű felhasználásával, az izom-előfeszítések fontosságával a teljesítmények növelésében.</p> <p>Törekedjenek arra, hogy egyéni technikát alakítsanak ki.</p>	<p>Javuljon futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő és a gyakorlatok.</p> <p>Talajgyakorlat:</p> <p>Alapállásból nyújtott ülésen keresztül gurulóátfordulás hátra húzóállásba.</p> <p>Fellendülés kézállásba (3 mp).</p> <p>Kézenátfordulás oldalt.</p> <p>Szabadgyakorlat összeállítás a tanult elemekből, folyamatosan.</p> <p>Gerenda (lányok):</p> <p>Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása.</p> <p>5-6 elemből álló gyakorlatsor bemutatása</p> <p>Gyűrű (fiúk):</p> <p>Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása. 3-4 elemből álló gyakorlatsor bemutatása.</p>	<p>Ismerjék a tornamozgások szerkezeti hasonlóságának tanulást segítő hatását. Legyenek képesek a tanult elemmel önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken.</p> <p>Érjék el a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlatelem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat.</p> <p>Legyenek képesek a lendületet az elemek végrehajtásánál felhasználni. Tudjanak lendületi és erőelemeket összekapcsolni, jellemezze a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás.</p>	<p>Koordinációs készsége fejlődjön.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármas lépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Öt (kézilabda, röplabda, kosárlabda, floorball, labdarúgás) sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p> <p>Ismerjék meg a csapatmunka értékeinek felhasználását a sportjátékok versenyszerű alkalmazásával.</p> <p>A technikai és taktikai elemek bővítése, a kezdeményező készség kialakítása, a változó helyzetek gyors felismerése és célszerű megoldása a sportjátékok iránti érdeklődés továbbfejlesztése érdekében.</p>	<p>Alkalmazzák a tanult technikai elemeket a kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyzetük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a készség szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.</p>

Foglalkozások a szabadban

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

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Motorikus tesztek, és a NETFIT felmérés a második félévben.</p>	<p>Technikai fejlődés igényének felkeltése, tudatosság.</p>	<p>Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>

12. ÉVFOLYAM

Óraszám: 4 óra/hét, 124 óra/év

Megjegyzés:

A 12. évfolyamnak a továbbiakban a nemzeti alaptanterv sem ad meg kötelező tananyagot. Már nincs szükség új anyagrészek oktatására. Az elmúlt 11 év alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna, táncos mozgásformák
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Felmérések

Rendgyakorlatok

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

Gimnasztika és prevenció

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

Atlétika

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

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Gimnasztikai formájú előkészítő és a gyakorlatok.</p> <p>Talajgyakorlat: Alapállásból nyújtott ülésen keresztül gurulóátfordulás hátra húzóállásba. Fellendülés kézállásba (3 mp). Kézenátfordulás, szabadátfordulások előre, segítségadással. Szabadgyakorlat összeállítása a tanult elemekből, folyamatosan. Gerenda (lányok): Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása. 5-6 elemből álló gyakorlatsor bemutatása Gyűrű (fiúk): Az eddig tanult elemek ismétlése,</p>	<p>Ismerjék a tornamozgások szerkezeti hasonlóságának tanulást segítő hatását. Legyenek képesek a tanult elemmel önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken.</p> <p>Érjék el a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlatelem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat.</p> <p>Tudjanak tájékozódni a különböző átfordulások közben és statikus fejjel lefelé helyzetben.</p> <p>Legyenek képesek a lendületet az elemek végrehajtásánál</p>	<p>Koordinációs készsége fejlődjön.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármas lépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>gyakorlása. 3-4 elemből álló gyakorlatsor bemutatása. Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p>	<p>felhasználni. Tudjanak lendületi és erőelemeket összekapcsolni, jellemezze a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás.</p>	<p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok. Öt (kézilabda, röplabda, kosárlabda, floorball, labdarúgás) sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése. Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban. A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok. Ismerjék meg a csapatmunka értékeinek felhasználását a sportjátékok versenyszerű alkalmazásával. A technikai és taktikai elemek bővítése, a kezdeményező készség kialakítása, a változó helyzetek gyors felismerése és célszerű megoldása a sportjátékok iránti érdeklődés továbbfejlesztése érdekében.</p>	<p>Alkalmazzák a tanult technikai elemeket a kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére. Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a készség szintjén a játékszabályokat. Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.</p>

Foglalkozások a szabadban

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

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A tanulók szerezzenek alaposabb ismereteket és további tapasztalatokat a szabadban végzett testedzésről, sportokról, túrázásról, és a szabadban történő gyakorlással szereshető fizikai képességek és a jobb egészségi állapot megszerzésének alapvető módjairól. Épüljön be a tanulók mindennapi életébe a rendszeres szabadtéri önálló, balesetmentes testedzés.	A szabadban végzett rendszeres futás, és a nordic walking válják számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé. Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait.	

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek, és a NETFIT felmérés a második félévben.	Technikai fejlődés igényének felkeltése, tudatosság.	Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

Szeged, 2016 augusztus 30.

Készítette: Ádándi-Kiss Gyula, Molnár János