

Berzsenyi Dániel Gimnázium

TESTNEVELÉS
helyi tanterve

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

9–12. évfolyam

Célok és feladatok

A testnevelés és sport célja, hogy 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 együttes hatásával járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a verseny örömet, és igényeljék azt. Becsüeljék meg társaik teljesítményét, sajátítsák el az elvárható mozgáskultúrát, ismerjék a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciós értékeit. Váljon a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok

Az ellenálló képesség és az edzettség fejlesztése, az ortopédiai elváltozások ellensúlyozása. Értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek és önállóan hajtsanak végre relaxációs gyakorlatokat.

A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok

A kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása. A játék- és sporttevékenységekhez és azok üzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése. Mozgáskommunikáció.

Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása

Sportágak elsajátítása, törekvés teljesítményre, kollektív sikerélmény, a tevékenység öröme. Értékes személyiségvonások fejlesztése. Kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, kitartás, a monotonia tűrése, környezetkímélő magatartás.

Fejlesztési követelmények

A testnevelés céljaként megfogalmazott alapvető követelmény minden tanuló számára, hogy az alkalmazás szintjén rendszeresen műveljék mindazon tanult tevékenységformákat, amelyről tudják, hogy az egészség megőrzésében meghatározó szerepe van. Egyszerűbben fogalmazva: rendszeresen végezzenek testedzést.

A mozgáskultúra fejlesztése érdekében állandóan növeljék motorikus képességeik színvonalát (erő, gyorsaság, állóképesség), hogy lehetővé váljon az atlétika, torna, sportjátékok, küzdősportok ismereteinek elsajátítása a teljesítőképes tudás szintjén.

Alakuljon ki a tanulóknak a cselekvésbiztonság érzése, amely a mozgáskultúra eredményeként hozzájárul ahhoz, hogy a rendszeres fizikai aktivitás beépüljön életvitelükbe.

Alakuljon ki a tanulóknak a mozgásos tevékenységformák háttérében lévő fizikai, biológiai, pedagógiai elvek megismerésének és értelmezésének szükséglete. Ismerjék a sporttörténet legfontosabb eseményeit, a világszínvonalon teljesítő versenyzőket, érdeklődjenek a magyar és a nemzetközi sportélet eseményei iránt.

9. évfolyam

Évi óraszám: 108

Belépő tevékenységformák

A tanulók mozgásához, átszervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Gimnasztikai alapformák és a testtartást javító gyakorlatok. A kondicionális képességeknek a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a választott futások, dobások és ugrások technikai szintjének kialakítása. A torna mozgásanyagában lévő választott szerygyakorlatok, elemek, elemkapcsolatok elsajátítása. A választott sportjátékok üzése egyszerű szabályok szerint, törekvés az összjátékra. Küzdőfeladatok és játékok elsajátítása.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok

Menet megindítása és megállítása. Helyben járásból átmenet lépésbe. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása járás közben. Alakzatok kialakítása. Sorakozó különböző alakzatokban. Testfordulatok helyben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

Általánosan és sokoldalúan fejlesztő erősítő, nyújtó hatású 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros és társas gyakorlatok. Kéziszer-gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális, témakörtől függő (cél)gyakorlatok. Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel. Dzsogolás, szkipelés helyben, haladással, kifutással. Keresztezőfutás, futás hátrafelé. Szökdelő-, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és pároskarú lendítéssel. Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi. Futó-ugró lépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások zsámolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugrások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel is. Ugrókötel gyakorlatok. Dobóiskola: hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A láb emelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. Célbadobások. (A dobásokat mindkét oldalról végeztessük.)

Futások Állórajt, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon. Fokozófutás, iramfutás. Gyorsfutás 60-100 m-en. Futóversenyek. Tartós futás

Ugrások Magasugrás: 3-5 lépés nekifutással ugrások léccel felett, különböző irányból történő indulással és ugrásfeladattal. Az egyes ugrástechnikák (lépő, guruló, hasmánt, flop) megismertetése. A választott ugrástechnikában a megfelelő felugrás (kar-láblendítés, elrugaszzkodás), légmunka, a talajraérkezés kialakítása.

	<p>Magasugróversenyek. Távolugrás: guggoló és homorító technikával ugrás. Az elugrás biztosítása erőteljes elrugaskodással, a kar- és láblendítés fokozásával. Távolugróversenyek .</p> <p>, célbadobás. Súlylökés: fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval. A lökő mozdulat kialakítása, lökések helyből, járásból, elfordulással. Oldalfelállásból súlylökés. Súlylökőversenyek</p>
Torna jellegű feladatmegoldások	<p>A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású, a láb elugró, a hasizom, a törzsizom a kar húzó-, a váll támasztóerejét növelő szabad-, kéziszer- és szergyakorlatok, különböző testhelyzetekben (támasz, függés, vegyeshelyzetek) végzett gyakorlatok.</p>
Szergyakorlatok	<p><i>Talaj</i>Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiindulóhelyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Emelés fejállásba, gurulás előre állásba. Fellendülés kézállásba. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. Mérlegállás. Összefüggő gyakorlatok.</p> <p><i>Székényugrás</i>Fiúk: hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés, terpeszátugrás. Lányok: szélteben (3-4 rész) guggolóátugrás, hosszában gurulóátfordulás.</p> <p><i>Gerenda (lányok)</i>Járás előre-oldalt-hátra. Különböző testhelyzetek: állások, térdelés, guggolás, fekvőtámasz, fekvések stb. Átmenetek egyik testhelyzetből a másikba. Felugrás mellső oldalállásból egy láb átlendítésével és 90 fokos fordulattal lovaglólülésbe. Leugrás: függőleges repülés. Összefüggő gyakorlatok.</p> <p><i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i>. A ritmikus gimnasztika legalapvetőbb elemei (törekedve a végrehajtás pontosságára), járások, fordulatok, átugrások, testhelyzetek, ívestartások. Törekvés együttmozgásra a zenével. Egyszerű feladatok ugrókötéllal és labdával.</p>
Testnevelési és sportjátékok	<p>Összetett, csoportos váltóversenyek labdával, labdavezetéssel, különböző átadásokkal. Akadályversenyek sportági feladatok beiktatásával. Labdás csapatjátékok.</p>
Kézilabda	<p>A védőjátékos mozgása. Védekezés egy és két zavaró játékosal, védők helyezkedése a kijelölt területeken. Támadás 5+1 és 4+2-es felállítás ellen. A védelem fellazítása, betörés, kapura lövés. Egykezes átadás mozgás közben. Különböző magasságokból érkező labda elfogása. Kapura lövés legfeljebb egy labdaleütéssel. Játékhelyzetekben emberfölény kihasználása 2:1, 3:2, 4:3 elleni helyzetek esetében.</p>
Kosárlabda	<p>Az emberfogásos védekezés alapelvei: védővonal, védőtávolság, hátrahelyezkedés. Védőtől való elszakadás cselezéssel, gyors indulással, iram- és irányváltoztatással. Alapmozgások labda nélkül és labdával: megindulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás. Egy- és kétkezes átadások. Kosárra dobások állóhelyből, labdavezetésből fektetett dobás. Játékhelyzetek: 1:1, 2:1 elleni támadás és védekezés. Ötletjáték két kosárra.</p>
Labdarúgás	<p>Laza emberfogás posztok szerint. A védőjátékos helyezkedése. Szabadulás a védőtől gyors elfutással. Álló és mozgó labda rúgásának technikai formái. Labdavezetés belsővel. Fejelés. Játékhelyzetek 2:1, 3:2 elleni játék</p>
Röplabda	<p>Játék kosár-, illetve alkarérintéssel 1:1 ellen csökkentett területen. Játék 9x9 m-es pályán, alkar- és kosárérintéssel. Nyitás alsó vagy felső</p>

nyitással.

**Önvédelmi és
küzdősportok**

Küzdőfeladatok és -játékok párokban különböző testhelyzetekben. Küzdőgyakorlatok labdával. Emelések, hordások különböző testhelyzetekben. Birkózás állásban, fogáskeresés. Alapvető fogásmódok. Grundbirkózó versenyek.

Fogalmak

Kondicionális képességek: erő, gyorsaság, állóképesség. Az egyes sportági tevékenységek kapcsán megismerhető fogalmak: támaszhelyzet, ívképzés, gyorsulás. Sportági verseny- és játékszabályok.

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok felvétele a vezényszavaknak megfelelően. Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén. Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett. Aktív részvétel a választott sportjátékokban. Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban. .

10. évfolyam

Évi óraszám: 108

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Különböző sebességű járások, futások, átmenetek végrehajtása. Sokféle gimnasztikai alapforma, illetve kéziszergyakorlat ismerete, 2-3 alapforma alkalmazása. A helyes testtartást javító gyakorlatok használata. A kondicionális képességeknek (különösen az erő és az állóképesség) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a futások, dobások és ugrások választott technikáinak gyakorlása, javítása, törekvés a mérhető teljesítmények növelésére. A torna választott szerein elemkapcsolatok önálló összeállítása, törekvés pontos végrehajtásra. A választott sportjátékokban a tanult technikai elemek tudatos alkalmazása, a játékszabályok ismerete. . Küzdősportok technikai elemeinek gyakorlása.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok

Sorakozás különböző alakzatokban. Figurális menetek, futások. Fejlődések, szakadozások. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása. Helyben járás, helyben futás. Átmenet járásból futásba és vissza. A tanulók tudatos, fegyelmezett magatartásának kialakítása.

Előkészítés, alapozás, prevenció Atlétika

Gimnasztika: a 9. évfolyam előírása szerint. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális témakörtől függő (cél)gyakorlatok. Futóiskola, szökdelő-ugróiskola, dobóiskola. A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám). Szerek fokozottabb használata.

Futások Gyorsfutás 60-100 m-es távon. Rajtgyakorlatok, álló-térdelőrajt, rajtversenyek. Fokozófutás, iramfutás. Tartós futások.

Ugrások Magasugrás: 5-7 lépés nekifutással, választott technikával. A végrehajtás (technika) javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra és a légmunkára. Magasugróversenyek. Távolugrás: Nekifutással guggoló vagy homorító technikával, az elugrás után kifejezett sodródással. Távolugróversenyek.

. Dobóversenyek. Súlylökés: háttal felállásból becsúszással (fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval). Előfeszített helyzet kialakítása, kétlábtámaszos helyzet. Súlylökő versenyek.

Torna jellegű

A 9. évfolyam anyagának nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam,

feladatmegoldások	ismétlésszám) történő végrehajtása, a kéziszerek, illetve a szerek fokozottabb és tudatosabb felhasználásával.
Szergyakorlatok	<p><i>Talaj</i>Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre állásba. Kézenátfordulás oldalt (mindkét oldalra). Repülő gurulóátfordulás. Összefüggő talajgyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemekből. Összekötő elemekként a fiúk a gimnasztika, a lányok a ritmikus gimnasztika elemeit használják. <i>Székényugrás</i>Fiúk: hosszában (4-5 rész) terpeszáтуgrás, guggolóátugrás. Lányok: hosszában (4-5 rész) felguggolás leterpesztés, keresztben (4-5 rész) zsugorkanyarlati áтуgrás mindkét oldalra.. <i>Gerenda (lányok)</i>Érintőjárás, hintajárás, hármaslépés. 180 fokos fordulat kétlábonállásban, guggolásban. Különböző állások és testhelyzetek. Felugrás mellső oldalállásból egy lábátlendítéssel oldalülőtámaszba egy combon. Leugrás, függőleges repülés különböző feladatokkal. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával. <i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i>Íves és nyújtott kartartások variációi. Törzsdöntés fokozatai, törzsívek előre és hátra. Lábemelések, láblendítések, fordulatok, futó fordulat egy lábon, keringőlépés. Áтуgrások egyik lábról a másikra.</p>
Testnevelési és sportjátékok	A 9. Évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám). A 9. Évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni.
Kézilabda	Támadásban a védelem széthúzása gyors adogatással, lövőcselekkel, résekre helyezkedés, kapott labdával betörés, kapuralövés. Büntető dobás. Egyszerű lövő- és átadás-cselek. Labdavezetés. Kapuralövés futásból és felugrásból. Védekezésben törekvés az együttmozgásra.
Kosárlabda	A 9. Évfolyam előírásai szerinti emberfogásos védekezés. Az 1:1, 2:2 elleni játékban betörések, befutások, dobások kialakítása. Átadások: pattintott, egykezes alsóátadás. Labdavezetés irányváltoztatással. Fektetett dobás futás közben átvett labdával. Játék osztogatóval és kétkosárra.
Labdarúgás	Támadások a támadás súlypontjának változtatásával rövid és hosszú átadásokkal. Labdavezetés közben irányváltoztatás és megállás a védőtől való szabadulás szándékával. Belsőcsüdrúgás. Védők váltása kijátszás esetén.
Röplabda	Pattintó alkar- vagy kosárérintés. Magasívű feladás kosárérintéssel a

Önvédelmi és küzdősportok

háló melletti társnak. Ütőmozdulattal átütés a talajról, illetve felugrásból, vagy leütés felugrásból. Egyéni sánc. Alsó- vagy felsőnyitás. Mini röplabda 6x6 méteres pályán 3:3 ellen A pontos hozzáállás kialakítása. Röplabdajáték.

Küzdőjátékok párokban és csoportosan. Küzdőjátékok szerekekkel (bot, medicinlabda stb.), versenyek. *Birkózás (fiúk)* Fogások térdelésben, hidalás, kimozdítás fekvésből. Páros küzdelmek.

Fogalmak

Előfeszített helyzet, kétlábtámaszos helyzet, ívhelyzet, a dobószámoknál használt végrehajtási formák a szerekek elengedése előtt a jobb teljesítmény érdekében.

A továbbhaladás feltételei

Kéziszergyakorlatok végrehajtása utasításra, önálló szabadgyakorlat tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása, javulás a mérhető atlétikai teljesítményekben, a technikai végrehajtás tökéletesítése. A választott szereken elemkapcsolatok önálló végrehajtása. Aktív részvétel a választott sportjátékokban, szabályok szerinti játék. Aktív részvétel a küzdő sportokban.

11. évfolyam

Évi óraszám: 108

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez, valamint az ünnepek (iskolai, sport, torna) lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások pontos alkalmazása. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú kéziszer, társas és szergyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességeknek (az erő, az állóképesség és a gyorsaság) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagban a technikai szint stabilizálása, a mérhető teljesítmények növelése. Tornában a választott szergyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása.

TARTALMAK

TÉMAKÖRÖK

Rendgyakorlatok

A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

A 10. Évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű gyakorlatok alkalmazásával.

Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok.

Zenés gimnasztika.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon.

Karerő: kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés.

A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerrel felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok.

Gyorsaság fejlesztése: a tanult mozgásanyag végrehajtásában gyorsaságra való törekvés (pl. dobások, lökések). Rajtgyakorlatok, időre történő futások, felmászások, átbújások stb.

Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Közepes iramú futás, egyenletes ritmusra törekvés. Részávok futása, 100-150 m pihenőkkel való ismételt lefutása. Hosszabb távon a futás és gyaloglás arányának kialakítása, a gyaloglás arányának fokozatos csökkentése, a táv folyamatos lefutása. Javasolható a távolság vagy az időtartam meghatározása.

Futások

Gyorsfutás 60-100 m-es távon.

Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.

Fokozófutás, iramfutás.

Ugrások

Magasugrás: a választott technikával.

A választott ugrástechnikában a felugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással. Magasugróversenyek.

Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. A kar- és láblendítés fokozottabb összekapcsolása az elugrással. Távolugróversenyek.

Dobások

Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton

Torna jellegű feladatmegoldások

történő gyorsítása. Súlylökő versenyek.

A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jellegű és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása.

Szergyakorlatok

Talaj

Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba. Fejbillenés, fejenátfordulás. Összefüggő gyakorlatok.

Székényugrás

Fiúk: hosszában (5 rész) felguggolás, fejenátfordulás.

Lányok: széltében (5 rész) guggolóátugrás, hosszában (4 rész) felguggolás, fejenátfordulás.

Gerenda (lányok)

Felugrás oldal-guggolótámaszba. Keringőjárás. Felugrással lábtartáscsere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések.

Összefüggő gyakorlat.

Ritmikus gimnasztika (lányok)

Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galoppszökdelések. Szökkenő hármaslépés. Keringőlépés hátrafelé. 180-360 fokos fordulatok. Egyszerű elemek végrehajtása karikával és labdával.

Összefüggő gyakorlat.

Testnevelési és

A 10. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása. A 9. évfolyamon

sportjátékok	választott sportjáték anyagát kell feldolgozni.
<i>Kézilabda</i>	A támadójátékosok helytartásával széles vonalú támadás. Betörés a védelemből kilépő, védőtől üresen hagyott területre. Kapura lövés felugrással labdavezetésből és kapott labdával.
Kosárlabda	A 9. évfolyamon tanult módon emberfogásos védekezés. Laza és szoros emberfogás. 2:2, 3:3 elleni játék, adogatások, labdavezetés és dobások védővel szemben. Tempódobás. Játék egy és két kosárra.
Labdarúgás	Földről felpattanó labda toppolása a lábfej belső részével, helyben és mozgás közben. A labda elhúzása állóhelyben ráfutó társ elől. Játék kispályán.
Röplabda	Leütés sánc nélkül, illetve kettős sánc alkalmazásával. Leütés védekező alkarérintéssel. Mini röplabda a 10. évfolyam anyaga szerint. Játék versenyszabályokkal, törekedve az állandó mozgásra támadásban és védekezésben is.
Önvédelmi és küzdősportok	Hidalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal.
	<i>Birkózás</i>
	A 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem.

A továbbhaladás feltételei

Az ünnepeken használt alakzatok és vonulások felvétele a vezényszavaknak megfelelően. Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó kéziszer- és társas gyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlatokból álló gyakorlatsor tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. Részvétel a páros küzdelmekben.

12. évfolyam

Évi óraszám: 96

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez, valamint a rendezvények lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások alkalmazása. A szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai kéziszer-, társas, pad-, bordásfal-gyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló használata. A kondicionális képességek fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyag stabil végrehajtása, versenyzés. Tornában a választott szergyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor

folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása, versenyzés. A birkózás technikai elemei, illetve a sportjátékok esetében az egyes játékhelyzetek – emberfogás és területvédekezés esetén – alkalmazása valós játéksituációban.

TÉMAKÖRÖK TARTALMAK

Rendgyakorlatok

Futólépés egyes, kettes stb. oszlopban ütemtartással. Testfordulatok helybenfutás és futás közben. Fejlődések, szakadozások futás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások futás közben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

A 11. évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú kéziszer- és szergyakorlatok alkalmazásával. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.

Atlétika

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.

Karerő: dobások 3-5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével. Kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés. Kötélmászó és függeszkedő versenyek.

A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok az ismétlésszám és az intenzitás változtatásával.

Gyorsaság fejlesztése: Rajtgyakorlatok és versenyek különböző kiinduló helyzetekből. Összetett feladatok gyors végrehajtása szerek felhasználásával és szereken végezve.

Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés változtatásával az erőt, gyorsaságot és ügyességet fejlesztő gyakorlatok végzése. Részávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával. Folyamatos futás megadott távon, majd megadott időre, a táv fokozatos növelésével, az idő fokozatos csökkentésével.

Futások

Gyorsfutás 100 m-es távon. Futóversenyek 60-100 méteren.
Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.
Fokozófutás, iramfutás.

Ugrások

Magasugrás a választott technikával.
A technika folyamatos javítása az ugrás egyes elemeinek tökéletesítésével, az optimális egyéni nekifutás kialakításával.
Magasugróversenyek.
Távolugrás a választott technikával. A technika javítása, az ugróteljesítmény növelése az optimális egyéni nekifutás kialakításával.
Távolugróversenyek

Dobások

Súlylökés: A szer lökésének helyes iránya, szöge. A technika javítása.
Súlylökő versenyek.

Torna jellegű feladatmegoldások

Egyénileg végzett speciális nyújtás, lazítás erősítés. Az egyensúlyérzék fejlesztése célgimnasztikai gyakorlatokkal.

Szergyakorlatok

Talaj

Kézenátfordulás. A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával.

Székényugrás

Fiúk: hosszában (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása. Keresztben: fejenátfordulás.

Lányok: keresztben (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása, fejenátfordulás.

	<p><i>Gerenda (lányok)</i> Felugrás terpesz-talptámaszba. Keringőlépés 180 fokos fordulattal. Az előző osztályokban tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása.</p> <p><i>Ritmikus gimnasztika (lányok)</i> Átmenetek egyik törzsívből a másikba. Keringőlépés 180 fokos fordulatokkal. A 9–12. évfolyamon tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása.</p>
Testnevelési és sportjátékok	<p>A 11. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása egyéni szempontokat is figyelembe véve. A 9. évfolyamon választott sportjátékok anyagát kell feldolgozni.</p>
<i>Kézilabda</i>	<p>A területvédekezés elleni játék gyakorlása. Hatosfal és 5+1-es védekezés gyakorlása. Kapuralövés szélről és beugrással.</p>
<i>Kosárlabda</i>	<p>Területvédekezés (2:3), a védőterület felosztása, a védőjátékosok mozgása, helyezkedése a kijelölt területen, területvédekezés elleni játék 1:3:1-es felállásból.</p>
<i>Labdarúgás</i>	<p>A korábban tanult elemek gyakorlása és alkalmazása a játékban. Védekezés a támadók emberfölénye ellen. Területvédekezés. Szabadulás védőtől egyszerű labdáscelekkel. Rálépős csel indulást, elhúzást utánzó cselek. Játék kétkapura.</p>
<i>Röplabda</i>	<p>A leütés technikájának és a sáncolás végrehajtásának javítása. Mentés gurulással. Játék versenyszabályokkal, törekedve az állandó mozgásra támadásban és védekezésben. Helyezkedés figyelemmel az ellenfél szándékára. A sánc mögötti terület védelme.</p>
Önvédelmi és küzdősportok	<p>Társas küzdő gyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése.</p> <p><i>Birkózás</i> A 9–11. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem. Versenyek.</p>

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok és vonulások végrehajtása a vezényszavaknak megfelelően. Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó pad- és bordásfalgyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokból álló kéziszer gyakorlatsor tervezése és végrehajtása a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. A mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, szabályok szerinti versenyzés. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. A páros küzdelmekben való részvétel.