

Rózsakerti Demjén István Református Általános Iskola és Gimnázium

TESTNEVELÉS ÉS SPORT – FAKULTÁCIÓ
HELYI TANTERV 12. ÉVFOLYAM



12. évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosan a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágat válasszanak és üzennek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékkel kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszerait felhasználva az egészséget értékkel kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmzetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségi szinten kivitelez;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségi szinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári

ellenőrzés nélkül alkalmazza;

- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

Óraszám: **32x2 óra**

Tematikai egység címe	órakeret
Sportjátékok (kosárlabda, röplabda)	12 óra
Torna jellegű feladatok, Gimnasztika, RG, Aerobic	22 óra
Atlétika jellegű feladatok	12 óra
Önvédelem és küzdősportok	4 óra
Egészségkultúra – prevenció	4 óra
Elmélet	10 óra
	64 óra

Sportjátékok

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 12 óra
--------------------------------------	--------------	--------------------

Előzetes tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 11-12. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>				
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.</p> <p>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.</p> <p>A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="92 779 1046 853" style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th> <th data-bbox="1046 779 1369 853" style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="92 853 1046 1281"> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> </td> <td data-bbox="1046 853 1369 1281"> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatásellenhatás.</p> </td> </tr> </tbody> </table>		Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatásellenhatás.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok				
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatásellenhatás.</p>				

<p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.</p> <p>Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.</p> <p>Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p> <p>A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollal betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.</p> <p>A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat. <i>Versenyhelyzetek</i></p> <p>Az labdajátékok alap- és játéksmereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házi bajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 11. évfolyamon tanultak ismétlése, tökéletesítése. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.). Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p>Kézilabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva Szélsők, átlövők, beállóok kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások. A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játékszituációk ismétlése 1v2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p>	
<p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselője. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>
	<p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.</p> <p>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</p> <p>12. évfolyamon</p>	<p>Órakeret</p> <p>22 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p> <p>Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i></p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése.</p> <p>Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> <p>Kéziszerkek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p> <p>48 és 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.

Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.

Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.

Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.

Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.

Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

Talajon és tornaszereken a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna*
Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. *Akrobatikus gyakorlatok – összfűgő gyakorlatsorok*

Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során. *Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna*

Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva. *Szertorna-gyakorlatok*

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korlátan – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ültartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Nyújtón – kelep felhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alállendülés, kelep forgások, térd fellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.

Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

<p>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</p> <p>Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban.</p> <p>Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>Felemáskorlátokon – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe,</p>	<p><i>Művészetek:</i> az fogalma.</p>
<p>leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p>Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p>Ritmikus gimnasztika</p> <p>Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>	
<p>Aerobik</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).</p> <p>Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc). <i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i></p> <p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más mozgásrendszerekben. Gúlatorna, eszközös táncok,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
<p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p>	
<p>Kéziszerk – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p> <p>16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terheléspihenés egyensúlya. Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, erőgépek.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p> <p>egyszerű gépek, erő, munka.</p>
<p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzetében. A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</p> <p>A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.</p>	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p> <p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módzatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerincművelés, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>

	<p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusrész, mozgá szenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, erőgépek.</p>
--	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajtás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	

<p>A testi neveléssel kapcsolatos általános tudni- valók. Fel-, levonulás - öltöző rendje. Felmentések. Tiszteletadás - sorakozás - jelentés. BALESETVÉDELEM.</p>	<p>Súlylökés és távolugr ás értékelése.</p>
<p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futasok 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. Könnyed gyorsítások 85-90%-os iramig. Gyakorlatok állórajtból. Fokozófutasok (sétából vagy lassú futásból) maximális sebességig. Ismétléses terhelések időre. Előkészítő gyakorlatok. Taposófutasok, szkippelések, futasok különböző helyzetekben. futasok frekvencianöveléssel, lépéshossz növelése, vagy éppen aprózás. Elgörcsösülés nélküli végrehajtás. Fontos a helyes végrehajtás megkövetelése.</p>	<p>Atlétikai futasok: 2000m felmérése 100m síkfutás Rajthelyzetek gyakorlása Vágtafutó gyakorlatok.</p>
<p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p>	<p>Váltófutás Gátfutás</p>
<p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai Szökdelőiskola:</i></p> <p>szökdelésvariációk egy lábon (haladással). - szökdelésvariációk páros lábon (haladással). szökdelések tárgyak, akadályok felhasználásával. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p> <p>Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül. <i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p>	<p>Távolugrás. Az ugróerő fejlesztése. A távolugró technika csiszolása. Ugrókészség fejlesztése. Az ugróerő hasznosítása a magasugrásban.</p>
<p>Dobások</p>	<p>A súlygolyó gyorsítása. Súlylökés. Távolugrás és</p>

súlylök
és felmérése.

**Gerely egyenes
vezetésének
gyakoroltatása.**

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.

Súlylökés:

A súlylökés eredményesebb elsajátítását segítőelőkészítő célgimnasztikai gyakorlatok. SÚLYLÖKÉS helyből.

Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetések technikái.

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.

Játékok és versenyek

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében.

A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

Tananyag, tartalom:

100m síkfutás felmérése.

Könnyed gyorsítások 85-90%-os iramig. Gyakorlatok állórajtból. Fokozófutások (sétából vagy lassú futásból) maximális sebességig. Ismétléses terhelések időre. *Térdelőrajt*: indulás után fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések. Előzőekben állórajt gyakorlása. Rajtversenyek 15-20 m-es távon. Előkészítő gyakorlatok. Különböző támlaállások megtanulása (szűk, közepes, tág). Folyamatos hibajavítás.

Távfutás, kitartó futás

2000m (lányok 1600m) vagy 12 perces futás előkészítése. Aneerob-laktacid és alaktacid terhelés. Intervallumos futások. Részávok futása állórajtból, vezényszóra; Holtpontézés leküzdése. Cooper-teszt: Fiúknál 3000, lányoknál 2400m. Évfolyamonként 100m szintnöveléssel.

Váltófutás

Elméleti ismeretanyag átadása. Bot átadásának-átvételének módjai. Egykezes-kézkezes váltás.

Gátfutás

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok 12. osztály	Órakeret 4 óra
	<p>Erőfejlesztés. Mozdítóösszhang. Az esések, zuhanások, gurulások leghétköznapibb, leginkább alkalmazható fajtáinak megtanítása. A talajtorna (esést) elsajátítását segítő célgyimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Gurulóátfordulások neifutással. Vándormászás (lefelé-felfelé). Akadályversenyfüggés és támaszfeladatokkal.</p> <p><i>Önvédelem:</i> lazítónyújtógyakorlatok. Esések: zuhanás előre, tompítás helyzete, esés oldalra. Dobások: csípődobás.</p> <p>Ismerjék az összekötő elemeket! Önvédelmi technikák megszerettetése. Erősítő hatású célgyimnasztikai gyakorlatok. <i>Támlázások</i> előre-, hátra-, oldaltaladással. csúsztatás nyújtott ülésről hasonfekvésbe és abból nyújtott ülésbe (mind a két irányba). Kötélhúzás.</p> <p><i>Önvédelem:</i> esések - gurulások, csípő-, válldobás, átkarolás. Kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Játékos tolasok, húzások párokban, csoportokban. Cél a társ kimozdítása meghatározott területről, illetve testhelyzetből. Reakciógyorsaság fejlesztése játékok segítségével. "Lábvívás", "Piros pecsenye", "Lábralépés". Emelések, hordások. Mögékerülés, kiemelés előkészítése, párokban, szerepcserével. Emeléses játékok segítségével.</p> <p>"sótörés" "köcsöghordás" "lovaglás" térdelőtámaszban haladó társ hátán</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> társ felemelése a derék átölelésével <input type="checkbox"/> társ felemelése, területről kitevése <input type="checkbox"/> társ felemelése, forgatása <input type="checkbox"/> társ mögékerülés, talajról kiemelés <p>A tanult, küzdőgyakorlatok bemutatása. <i>Küzdőgyakorlatok</i>, bemutatása. Esések, gurulások ellenőrzése. <i>Özdőjátékok</i>.</p>	
Előzetes tudás	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.</p> <p>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p> <p>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Erőfejlesztés. Mozcásösszhang. Az esések, zuhanások, gurulások leghétköznapibb, leginkább alkalmazható fajtáinak megtanítása. A talajtorna (esést) elsajátítását segítő célgimnasztikai gyakorlatok. Gurulóátfordulások nekifutással. Vándormászás (lefelé-felfelé). Akadályverseny függés és támaszfeladatokkal.</p> <p><i>Önvédelem:</i> lazító-nyújtó gyakorlatok. Esések: zuhanás előre, tompítás helyzete, esés oldalra. Dobások: csípődobás.</p> <p>Ismerjék az összekötő elemeket! Önvédelmi technkák megszerettetése. Erősítő hatású célgimnasztikai gyakorlatok. <i>Támlázások</i> előre-, hátra-, oldalt haladással. súsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és abból nyújtott ülésbe (mind a két irányba).Kötélhúzás.</p> <p><i>Önvédelem:</i> esések - gurulások, csípő-, válldobás, átkarolás. Kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése. Játékos tolások, húzások párokban, csoportokban. Cél a társ kimozdítása meghatározott területről, illetve testhelyeztből.Reakciógyorsaság fejlesztése játékok segítségével. "Lábvívás", "Piros pecsenye", "Lábralépés". Emelések, hordások. Mögékerülés, kiemelés előkészítése, párokban, szerepcserével. Emeléses játékok segítségével.</p> <p>"sótörés" "köcsöghordás" "lovaglás" térdelőtámaszban haladó társ hátán</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> társ felemelése a derék átölelésével társ <input type="checkbox"/> felemelése, területről kitevése társ <input type="checkbox"/> felemelése, forgatása <p>társ mögé kerülés, talajról kiemelés</p> <p>A tanult, küzdőgyakorlatok bemutatása. <i>Küzdő-gyakorlatok</i>, bemutatása. Esések, gurulások ellenőrzése. Közdőjátékok.</p>	<p>Önvédelem: - nagy izomcsoportokra érkezzen! - védje a fejét! - óvja kezét, könyökét, térdét!</p> <p>Erőfejlesztés. Mozgásösszhang. Az esések, zuhanások, gurulások leghétköznapibb, leginkább alkalmazható fajtáinak megtanítása.</p> <p><i>Ellenőrzés:</i> – küzdő-gyakorlatok esések, gurulások</p> <p>A legjobban felkészült tanulók ellenőrzése.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elmélet	Órakeret 10 óra
<p>A diák képes legyen önálló téma kifejtésére 6 emelt érettségi témakörből</p> <p>Rendszeresen elméleti ismereteket szerez, valamint</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események a játékokon. <input type="checkbox"/> Olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng. <input type="checkbox"/> Magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok, magyar sikersportágak. <input type="checkbox"/> Paralimpiai játékok. <input type="checkbox"/> Téli olimpiai játékok és az ott elért magyar sikerek. 	

<p>lehetőségeihez mérten – társait is motiválja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> A NOB és a MOB feladatai, szerepük az olimpiai eszme ápolásában <input type="checkbox"/> Az atlétikai mozgásformák csoportosítása. <input type="checkbox"/> Az atlétika, mint előkészítő sportág bemutatása. <input type="checkbox"/> Fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban. <input type="checkbox"/> Az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal. Képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával. <input type="checkbox"/> A tanult atlétikai mozgásformák összehasonlítása. <input type="checkbox"/> Magyar sportolók az atlétika élvonalában <input type="checkbox"/> A női és férfi torna versenyszámai. <input type="checkbox"/> A különböző tornaszereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb balesetmegelőző eljárások. <input type="checkbox"/> A tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete. <input type="checkbox"/> A torna értékelési rendszere. <input type="checkbox"/> Magyar tornászok a világ élvonalában, kiemelkedő nemzetközi eredmények <input type="checkbox"/> Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során. <input type="checkbox"/> A mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében. <input type="checkbox"/> A motoros képességek változása a különböző életkorokban. <input type="checkbox"/> A serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai <input type="checkbox"/> Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízben, levegőben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése. <input type="checkbox"/> Balesetmegelőzés. <input type="checkbox"/> Felszerelések, és azok karbantartása. <input type="checkbox"/> A választott sportágak népszerűsége, elterjedése a világban, hazai ismertség, eredmények. <input type="checkbox"/> Kirándulás, túrázás és táborozási lehetőségek, alapvető táborozási ismeretek. <input type="checkbox"/> A négy iskolában tanult sportjáték bemutatása. <input type="checkbox"/> A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok ismerete: labdaérintéssel, -vezetéssel, átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatosan. 	
---	--	--

	<input type="checkbox"/> Két sportjáték összehasonlítása a legfontosabb jellemzők alapján (pályaméret, játékoszám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.). <input type="checkbox"/> A sportjátékokhoz szükséges képességrendszer. Magyarok a sportjátékokban, sikeres labdajátékok	
Emelt szintű fogalmak az elméleti ismeretekhez	Akadályfutás, akceleráció, átadások – légátadás, horogátadás, egykezes oldalsó átadás, átlövés, bedobás, biológiai életkor, biológiai feltételek, cselekvési biztonság, cselezés, diszkoszvetés, drog és dopping, egyéni felelősség, elemkapcsolatok, ellenálló képesség, elzárás-leválás, értékrend, fair play, feladás, felsőnyitás, fordulatok, genetikai adottságok Gyakorlatok az izmok munkájának jellege szerint: erősítő, nyújtó, lazító és ernyesztőgyakorlatok Gyakorlatok testrésze, izomcsoportra kifejtett hatás szerint: nyak-, kar-, törzs- (has-, hát-, oldal-), lábgyakorlatok Hármasugrás, húzás, irambeosztás, ismeret, jártasság, kalapácsvetés Kapustechnikák: kidobás, kirúgás, vetődés Kemény Ferenc kultúra, lábboltozat, lelki higiénia, les, leütés, megelőzés, monotóniatúrás, mozgáskészség, nemi különbségek a testmozgásban, olimpiai bajnokok, önismeret, retardáció, rúdugrás, sánc, stressz, stretching, Szenvedélybetegségek: alkohol, drog, dohányzás Tápanyagszükséglet, társas gyakorlatok, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.), tempódobás, védekezés – letámadás	