

TANMENETAJÁNLAS

Szegedi Eötvös József Gimnázium

A műveltségi terület neve: Testnevelés és Sport

Tantárgy megnevezése: Testnevelés

Évfolyam: 9.

Tanmenet a 9. évfolyam testnevelés tantárgyának tanításához

Heti óra	5 óra
Éves keret	185 óra
Törzsanyag	150 óra
Kiegészítő anyag	35 óra

Az órakeret sportágankénti felosztása:

Sportjátékok	50 óra
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	50 óra
Atlétika jellegű feladatok	50 óra
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	20 óra
Egészségkultúra – prevenció	15 óra
Összes	185 óra

A téli foglalkozások órái az időjáráshoz viszonyítva jelennek meg a testnevelés órákon.

Ssz.	Témakörök	Célok, feladatok ¹	Fejlesztési terület ¹	Ismeretanyag ¹	Idő-keret
1	Sportjátékok	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágta, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyzetkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a	Kosárlabda ügyességfejlesztő gyakorlatok kosárlabdával. Labdavezetések, jobb bal kézzel váltva. Hosszú rövid indulások. Kétütemű megállás sarkazás. Kétkezes mellső, felső, egykezes átadások. Páros gyakorlatok helyben. Átadások párokban helyben, mozgás közben. Fektetett dobások helyből, egy lepattintásból, folyamatos labdavezetésből. Fektetett dobások gyakorlása ügyetlenebbik kézzel. fektetett dobások ügyetlenebbik kézzel labdavezetésből. Páros lefutások kétkezes mellső átadással fektetett dobás befejezéssel. Gyakorlás játék 2-2, 3-3 ellen. Osztályozás értékelés. Röplabda. Röplabdázás elmélete szabályok. Rávezető gyakorlatok röplabdával. Páros gyakorlatok alapkosár- és alkarérintéssel. Alsó egyenes nyitás oktatása. nyitásfogadás helyzetkedés. Feladás leütés gyakorlása. Sáncolás gyakorlása osztályozás	50

¹51/2012. (V. 20.) EMMI rendelet ____ melléklet (vagy 17/2004. (XII. 21.) OM rendelet ____ melléklet – attól függően választandó, hogy az évfolyamon melyik NAT szerint, és melyik kerettanterv szerint folyik az oktatás)

			labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. <i>Bemelegítés sportjáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i> A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és	
--	--	--	---	--

			haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott sportjáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. A testi és lelki egészségre nevelés Erkölcsei nevelés		
2	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a	MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.	<i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás a szerre egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.	50

	helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, rendezett, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény és a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágák hazai élvonaláról, ennek révén a	Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.	<i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátlugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása</i>	
--	---	---	--	--

		nemzeti öntudat fejlesztése.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés		
3	Atlétika jellegű feladatok	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. 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.	MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái a szabályosnál nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses, íven történő nekifutással. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítmény kényszere nélkül. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.	50

				Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökö és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszőkkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkézes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. <i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.	
--	--	--	--	---	--

				<i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.	
4	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	<i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Fenntarthatóság, környezettudatosság	Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.	20
5	Egészségkultúra – prevenció	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni,	MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés. Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások,	ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló	15

		anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram- tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel,	gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	
--	--	---	--	--	--

			erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.		

TANMENETAJÁNLÁS

Szegedi Eötvös József Gimnázium

A műveltségi terület neve: Testnevelés és Sport

Tantárgy megnevezése: Testnevelés

Évfolyam: 10.

Tanmenet a 10. évfolyam testnevelés tantárgyának tanításához

Heti óra	5 óra
Éves keret	185 óra
Törzsanyag	150 óra
Kiegészítő anyag	35 óra

Az órakeret sportágankénti felosztása:

Sportjátékok	50 óra
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	50 óra
Atlétika jellegű feladatok	50 óra
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	20 óra
Egészségkultúra – prevenció	15 óra
Összes	185 óra

A téli foglalkozások órái az időjáráshoz viszonyítva jelennek meg a testnevelés órákon.

Ssz.	Témakörök	Célok, feladatok ¹	Fejlesztési terület ¹	Ismeretanyag ¹	Idő-keret
1	Sportjátékok	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyzetkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a	Kosárlabda ügyességfejlesztő gyakorlatok kosárlabdával. Labdavezetések, jobb bal kézzel váltva. Hosszú rövid indulások. Kétütemű megállás sarkazás. Kétkézes mellső, felső, egykezes átadások. Páros gyakorlatok helyben. Átadások párokban helyben, mozgás közben. Fektetett dobások helyből, egy lepattintásból, folyamatos labdavezetésből. Fektetett dobások gyakorlása ügyetlenebbik kézzel. fektetett dobások ügyetlenebbik kézzel labdavezetésből. Páros lefutások kétkézes mellső átadással fektetett dobás befejezéssel. Gyakorlás játék 2-2, 3-3 ellen. Osztályozás értékelés. Röplabda. Röplabdázás elmélete szabályok. Rávezető gyakorlatok röplabdával. Páros gyakorlatok alapkosár- és alkarérintéssel. Alsó egyenes nyitás oktatása. nyitásfogadás helyzetkedés. Feladás leütés gyakorlása. Sáncolás gyakorlása osztályozás	50

¹51/2012. (V. 20.) EMMI rendelet ____ melléklet (vagy 17/2004. (XII. 21.) OM rendelet ____ melléklet – attól függően választandó, hogy az évfolyamon melyik NAT szerint, és melyik kerettanterv szerint folyik az oktatás)

			labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. <i>Bemelegítés sportjáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i> A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és	
--	--	--	---	--

			haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott sportjáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. A testi és lelki egészségre nevelés Erkölcsei nevelés		
2	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a	MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.	<i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás a szerre egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.	50

	helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, rendezett, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény és a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a	Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.	<i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátlugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása</i>	
--	---	---	--	--

		nemzeti öntudat fejlesztése.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés		
3	Atlétika jellegű feladatok	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. 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.	MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái a szabályosnál nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses, íven történő nekifutással. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítmény kényszere nélkül. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.	50

				Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszőkkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkézes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. <i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.	
--	--	--	--	---	--

				<i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.	
4	Alternatív és szabadidős mozgásrendsze- rek	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenysé- gek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokka- l. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	<i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképesség ének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Fenntarthatóság, környezettudatosság	Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.	20
5	Egészségkultúr- a – prevenció	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni,	MOZGÁSMŰVELTS- ÉG Bemelegítés. Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások,	ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZ- TÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló	15

	anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram- tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel,	gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	
--	---	--	--	--

			erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.		

TANMENETAJÁNLÁS

Szegedi Eötvös József Gimnázium

A műveltségi terület neve: Testnevelés és Sport

Tantárgy megnevezése: Testnevelés

Évfolyam: 11.

Tanmenet a 11. évfolyam testnevelés tantárgyának tanításához

Heti óra	5 óra
Éves keret	185 óra
Törzsanyag	150 óra
Kiegészítő anyag	35 óra

Az órakeret sportágankénti felosztása:

Sportjátékok	50 óra
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	50 óra
Atlétika jellegű feladatok	50 óra
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	20 óra
Egészségkultúra – prevenció	15 óra
Összes	185 óra

A téli foglalkozások órái az időjáráshoz viszonyítva jelennek meg a testnevelés órákon.

Ssz.	Témakörök	Célok, feladatok ¹	Fejlesztési terület ¹	Ismeretanyag ¹	Idő-keret
1	Sportjátékok	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a	Kosárlabda ügyességfejlesztő gyakorlatok kosárlabdával. Labdavezetések, jobb bal kézzel váltva. Hosszú rövid indulások. Kétütemű megállás sarkazás. Kétkezes mellső, felső, egykezes átadások. Páros gyakorlatok helyben. Átadások párokban helyben, mozgás közben. Fektetett dobások helyből, egy lepattintásból, folyamatos labdavezetésből. Fektetett dobások gyakorlása ügyetlenebbik kézzel. fektetett dobások ügyetlenebbik kézzel labdavezetésből. Páros lefutások kétkezes mellső átadással fektetett dobás befejezéssel. Gyakorlás játék 2-2, 3-3 ellen. Osztályozás értékelés. Röplabda. Röplabdázás elmélete szabályok. Rávezető gyakorlatok röplabdával. Páros gyakorlatok alapkosár- és alkarérintéssel. Alsó egyenes nyitás oktatása. nyitásfogadás helyezkedés. Feladás leütés gyakorlása. Sáncolás gyakorlása osztályozás	50

¹51/2012. (V. 20.) EMMI rendelet ____ melléklet (vagy 17/2004. (XII. 21.) OM rendelet ____ melléklet – attól függően választandó, hogy az évfolyamon melyik NAT szerint, és melyik kerettanterv szerint folyik az oktatás)

			labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. <i>Bemelegítés sportjáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i> A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és	
--	--	--	---	--

			haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott sportjáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. A testi és lelki egészségre nevelés Erkölcsei nevelés		
2	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a	MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.	<i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás a szerre egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.	50

	helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, rendezett, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény és a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a	Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.	<i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátlugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása</i>	
--	--	--	---	--

		nemzeti öntudat fejlesztése.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés		
3	Atlétika jellegű feladatok	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. 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.	MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái a szabályosnál nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses, íven történő nekifutással. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítmény kényszere nélkül. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.	50

				Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszőkkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkézes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. <i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.	
--	--	--	--	---	--

				<i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.	
4	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	<i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Fenntarthatóság, környezettudatosság	Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.	20
5	Egészségkultúra – prevenció	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni,	MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés. Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások,	ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló	15

		anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram- tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel,	gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	
--	--	---	--	--	--

			erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.		

TANMENET

Szegedi Eötvös József Gimnázium

A műveltségi terület neve: Testnevelés és Sport

Tantárgy megnevezése: Testnevelés

Évfolyam: 12.

Tanmenet a 12. évfolyam testnevelés tantárgyának tanításához

Heti óra	5 óra
Éves keret	160 óra
Törzsanyag	135 óra
Kiegészítő anyag	25 óra

Az órakeret sportágankénti felosztása:

Sportjátékok	45 óra
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	45 óra
Atlétika jellegű feladatok	40 óra
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	17 óra
Egészségkultúra – prevenció	13 óra

Összesen:

160 óra

A téli foglalkozások órái az időjáráshoz viszonyítva jelennek meg a testnevelés órákon.

Ssz.	Témakörök	Célok, feladatok ¹	Fejlesztési terület ¹	Ismeretanyag ¹	Idő-keret
1	Sportjátékok	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	MOZGÁSMŰVELTSÉG A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágta, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyzetkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a	Kosárlabda ügyességfejlesztő gyakorlatok kosárlabdával. Labdavezetések, jobb bal kézzel váltva. Hosszú rövid indulások. Kétütemű megállás sarkazás. Kétkezes mellső, felső, egykezes átadások. Páros gyakorlatok helyben. Átadások párokban helyben, mozgás közben. Fektetett dobások helyből, egy lepattintásból, folyamatos labdavezetésből. Fektetett dobások gyakorlása ügyetlenebbik kézzel. fektetett dobások ügyetlenebbik kézzel labdavezetésből. Páros lefutások kétkezes mellső átadással fektetett dobás befejezéssel. Gyakorlás játék 2-2, 3-3 ellen. Osztályozás értékelés. Röplabda. Röplabdázás elmélete szabályok. Rávezető gyakorlatok röplabdával. Páros gyakorlatok alapkosár- és alkarérintéssel. Alsó egyenes nyitás oktatása. nyitásfogadás helyzetkedés. Feladás leütés gyakorlása. Sáncolás gyakorlása osztályozás	45

¹51/2012. (V. 20.) EMMI rendelet ____ melléklet (vagy 17/2004. (XII. 21.) OM rendelet ____ melléklet – attól függően választandó, hogy az évfolyamon melyik NAT szerint, és melyik kerettanterv szerint folyik az oktatás)

			labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. <i>Bemelegítés sportjáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i> A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és	
--	--	--	---	--

			haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott sportjáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. A testi és lelki egészségre nevelés Erkölcsei nevelés		
2	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a	MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.	<i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás a szerre egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.	45

	helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, rendezett, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény és a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágák hazai élvonaláról, ennek révén a	Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.	<i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátlugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása</i>	
--	---	---	--	--

		nemzeti öntudat fejlesztése.	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés		
3	Atlétika jellegű feladatok	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. 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.	MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése	Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái a szabályosnál nagyobb elugró terület kijelölése mellett. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses, íven történő nekifutással. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítmény kényszere nélkül. <i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.	40

				Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal. 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 kétkézes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. <i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerez versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.	
--	--	--	--	---	--

				<i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.	
4	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	<i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Fenntarthatóság, környezettudatosság	Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.	17
5	Egészségkultúra – prevenció	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni,	MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés. Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások,	ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló	13

		anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram- tervezés. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel,	gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	
--	--	---	--	--	--

			erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4--6 feladattal.		

Tanmenet 11. oszt. középszintű fakultáció (2 éves)
heti Óraszám: 2

cikl. sorsz.	óra sorsz.	A tanítási óra anyaga	Új fogalmak (nevek, stb.)
I.	15 óra össz.	Képességfejlesztés, motorikus tesztek felmérése, rendgyakorlatok	
	1.	Balesetvédelmi oktatás,	
	2.	Rendgyakorlatok	
	3.	Motorikus tesztek felmérése: - felülés - törzsemelés felmérések:	
	4.	Motorikus tesztek felmérése: helyből távolugrás - fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás	
	5.	Motorikus tesztek felmérése: - tömöttlabda dobás hátra (3 kg-os) - 3 kg-os tömöttlabda lökése	
	6.	Állóképesség fejlesztés	
	7.	Állóképesség fejlesztés	
	8.	Kéziszer gyakorlatok:-kézisúlyzó gyakorlatok	
	9.	-bordásfal gyakorlatok	
	10.	-zsámoly gyakorlatok	
	11.	-padgyakorlatok	
	12.	-páros gyakorlatok	
	13.	200 m-es síkfutás felmérése	
	14.	Gimnasztika elmélet:-bemelegítés szerepe és lehetőségei	
	15.	Kötélmászás	
II.	7 óra össz	Atlétika	
	16.	Futások biomechanikai háttere,elmélete	
	17.	60 m síkfutás térdelő rajtból (ismételés, gyakorlás,)	
	18.	60 m síkfutás felmérése	
	19.	A lépő és a hasmánt technika oktatása	
	20.	Gyakorlás	
	21.	Technika osztályzása adott magasságon	
III.	11 óra	Kézilabdázás	
	22.	Magasugrás felmérése versenyszerűen	
	23.	Kézilabdázás elméleti háttere	
	24.	Alapmozgások labda nélkül, labdával	
	25.	Megindulás, megállás, futás, irányváltás	
	26.	Felugrás-leérkezés, esés-gurulás, labda nélküli cselek	
	27.	Labda fogása, átvétel, átadás, labdavezetés	
	28.	Dobások	

	29. 30. 31. 32. 33.	Védők mozgása, ütközések, sáncolás Pozíciós játék Támadás rendezetlen védelem ellen Emberfölényes védekezés, emberhátrányos védekezés Szabadjáték	
IV.	2 óra össz.	Természetben űzhető sportágak	
	34. 35.	Korcsolyázás Korcsolyázás	
V.	15 óra Össz.	Torna	
	36. 37. 38. 39.	Új elemek elméleti háttere Rendgyakorlatok Torna jellegű feladatmegoldások Szekrényugrás: Fiúk: - fejen átfordulás keresztben Lányok: - fejen átfordulás keresztben	
	40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48.	Gyakorlás Bemutatás, osztályozás Talajtorna: - új elemek elméleti háttere Kézen átfordulás előre, hátra Gyakorlás Önálló gyakorlat összeállítása Bemutatás, osztályozás Gerenda, korlát új elemek elméleti háttere Gerenda: felugrás terpesz-talptámaszba, keringő lépés 180 fokos fordulattal Korlát: felkar-függésből lendület előre, felkar-támaszba, felkar-lebegőtámaszból billenés támaszba	
	49. 50.	Önálló gyakorlat összeállítása Gyakorlás, önálló gyakorlat bemutatása, osztályozás	
VI.	8 óra	Labdarúgás	
	51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58.	A labdarúgás elméleti háttere Mozgások labda nélkül, labdavezetés Rúgás belsővel-labdaátvétel lábbal talajon Rúgás belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvétel lábbal levegőben Labdaátvétel fejjel, mellel, hassal Cselezések:- labdaelhúzás belső csüddel, labdaeltolás külső csüddel, átlépős cselek Egyéni védekezés, helyezkedés, szerelés Csapatvédekezés, lestaktika	

VII.	4 óra Össz.	<i>Felmérések</i> 59. Motorikus tesztek felmérése: - felülés - törzsemelés felmérések: 60. Motorikus tesztek felmérése: helyből távolugrás - fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás 61. Motorikus tesztek felmérése: - tömöttlabda dobás hátra (3 kg-os) - 3 kg-os tömöttlabda lökése 62. 2000m-es síkfutás	
VIII	2 óra	<i>Küzdősport</i> 63. Ismétlés, karfeszítések, fojtások 64. Csípődobás, válldobás, küzdelem	

Tanmenet 12. oszt. középszintű fakultáció (2 éves)
heti Óraszám: 2

cikl. sorsz.	óra sorsz.	A tanítási óra anyaga	Új fogalmak (nevek, stb.)
I.	15 óra össz.	Képességfejlesztés, motorikus tesztek felmérése, rendgyakorlatok	
	1.	Balesetvédelmi oktatás,	
	2.	Rendgyakorlatok	
	3.	Motorikus tesztek felmérése: - felülés - törzsemelés felmérések:	
	4.	Motorikus tesztek felmérése: helyből távolugrás - fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás	
	5.	Motorikus tesztek felmérése: - tömöttlabda dobás hátra (3 kg-os) - 3 kg-os tömöttlabda lökése	
	6.	Állóképesség fejlesztés	
	7.	Állóképesség fejlesztés	
	8.	Kéziszer gyakorlatok:-kézisúlyzó gyakorlatok	
	9.	-bordásfal gyakorlatok	
	10.	-zsámoly gyakorlatok	
	11.	-padgyakorlatok	
	12.	-páros gyakorlatok	
	13.	200 m-es síkfutás felmérése	
	14.	Gimnasztika elmélet:-bemelegítés szerepe és lehetőségei	
	15.	Kötélmászás	
II.	7 óra össz	Atlétika	
	16.	Futások biomechanikai háttere,elmélete	
	17.	60 m síkfutás térdelő rajtból (ismétlés, gyakorlás,)	
	18.	60 m síkfutás felmérése	
	19.	A lépő és a hasmánt technika oktatása	
	20.	Gyakorlás	
	21.	Technika osztályzása adott magasságon	
III.	11 óra	Kézilabdázás	
	23.	Kézilabdázás elméleti háttere	
	24.	Alapmozgások labda nélkül, labdával	
	25.	Megindulás, megállás, futás, irányváltás	
	26.	Felugrás-leérkezés, esés-gurulás, labda nélküli cselek	
	27.	Labda fogása, átvétel, átadás, labdavezetés	
	28.	Dobások	

	29. 30. 31. 32. 33.	Védők mozgása, ütközések, sáncolás Pozíciós játék Támadás rendezetlen védelem ellen Emberfölényes védekezés, emberhátrányos védekezés Szabadjáték	
IV.	2 óra össz.	Természetben űzhető sportágak	
	34. 35.	Korcsolyázás Korcsolyázás	
V.	15 óra Össz.	Torna	
	36. 37. 38. 39.	Új elemek elméleti háttere Rendgyakorlatok Torna jellegű feladatmegoldások Szekrényugrás: Fiúk: - fejen átfordulás keresztben Lányok: - fejen átfordulás keresztben	
	40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48.	Gyakorlás Bemutatás, osztályozás Talajtorna: - új elemek elméleti háttere Kézen átfordulás előre, hátra Gyakorlás Önálló gyakorlat összeállítása Bemutatás, osztályozás Gerenda, korlát új elemek elméleti háttere Gerenda: felugrás terpesz-talptámaszba, keringő lépés 180 fokos fordulattal Korlát: felkar-függésből lendület előre, felkar-támaszba, felkar-lebegőtámaszból billenés támaszba	
	49. 50.	Önálló gyakorlat összeállítása Gyakorlás, önálló gyakorlat bemutatása, osztályozás	
VI.	8 óra	Labdarúgás	
	51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58.	A labdarúgás elméleti háttere Mozgások labda nélkül, labdavezetés Rúgás belsővel-labdaátvétel lábbal talajon Rúgás belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvétel lábbal levegőben Labdaátvétel fejjel, mellel, hassal Cselezések:- labdaelhúzás belső csüddel, labdaeltolás külső csüddel, átlépős cselek Egyéni védekezés, helyezkedés, szerelés Csapatvédekezés, lestaktika	

VII.	4 óra Össz.	<i>Felmérések</i> 59. Motorikus tesztek felmérése: - felülés - törzsemelés felmérések: 60. Motorikus tesztek felmérése: helyből távolugrás - fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás 61. Motorikus tesztek felmérése: - tömöttlabda dobás hátra (3 kg-os) - 3 kg-os tömöttlabda lökése 62. 2000m-es síkfutás	
VIII	2 óra	<i>Küzdősport</i> 63. Ismétlés, karfeszítések, fojtások 64. Csípődobás, válldobás, küzdelem	