

TESTNEVELÉS

HELYI TANTERV

5– 8. évfolyam

Tantárgyi célok, feladatok

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptéchnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs-képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés aszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképfarmálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenését a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulóakra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

Fejlesztési követelmények. kompetenciák

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában neheztett körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrataltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Általános szempontok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Alapelvek:

A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.

Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.

Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.

A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

Értékelési szempontok:

- a szakkifejezések megértése, alkalmazása
- a szervezési feladatok önálló megvalósítása
- a taktikai feladatok önálló megvalósítása
- a technikai ismeretekben javulás
- munkafegyelem
- aktivitás az órákon
- az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat

A tantárgy órakerete:

Évfolyam	Kerettantervi heti órakeret	Szabadon tervezhető órakeret terhére	Helyi tanterv heti órakerete	Évi órakeret	Kerettantervi alapóraszám Min.: 80%	Helyi tervezésű órakeret Max.: 20%	Szabadon tervezhető évi órakeret
5.	5	0	4,5 + 0,5	180	162 +8	10	0
6.	5	0	2	180	170	10	0
7.	5	0	2	180	170	10	0
8.	5	0	1	180	170	10	0

Helyi tervezésű órakeret felhasználása

5. évfolyamon: néptánc

6. évfolyamon: atlétikai jellegű feladatmegoldások

7. évfolyamon: torna jellegű feladatmegoldások

8. évfolyamon: sportjátékok

5 - 6. évfolyam

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszhető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámaazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztezés, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5–6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatás-módszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

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;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

5. évfolyam:

Témakör neve:	Kerettantervi alapóraszám 5 - 6. évfolyamra Min.: 80%	Helyi tanterv szerinti óraszám 5. évfolyamon		
		Kerettantervi óraszám Min.: 80%	Helyi többlet-óraszám (±) Max.: 20%	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18
Úszás	36	18		18
Sportjátékok	70	35		35
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16
Önvédelmi és küzdő feladatok	40	20		20
Testnevelési és népi játékok + néptánc	34	17 (9 + 8)	+10	27
Összes óraszám:	340	170	10	180

6. évfolyam:

Témakör neve:	Kerettantervi alapóraszám 5 - 6. évfolyamra Min.: 80%	Helyi tanterv szerinti óraszám 6. évfolyamon		
		Kerettantervi óraszám Min.: 80%	Helyi többlet-óraszám (±) Max.: 20%	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18
Úszás	36	18		18
Sportjátékok	70	35		35
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23	+ 10	33
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16
Önvédelmi és küzdő feladatok	40	20		20
Testnevelési és népi játékok	34	17		17
Összes óraszám:	340	170	10	180

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Óraszám: 18 + 18 óra
Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p><i>A relaxáció, a tudatos ellazulás fogalmának ismerete.</i> <i>A gyakorláshoz és az óra rendjének kialakításához szükséges alakzatok szaknyelvének ismerete, önálló végrehajtása.</i> <i>A tanult rend-, ill. gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontos, intenzív végrehajtása. Alakzatok, térformák ismerete.</i> <i>A tanórához szükséges öltözői, tornatermi rend, higiénés és magatartási rend betartása.</i></p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat, – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák Prevenció, szakszókincs ismerete, megértése.</p> <p>Tanulás kompetenciái Otthon önállóan végzendő feladatok. Motoros képesség, ízületi mozgékony-ság hajlékonyság fejlesztése. Törzs-, láb, csípőízület hajlító és feszítő-k dinamikus és statikus erejének növelése. Gyakorlatok összeállítása. Reagáló képesség, egyensúlyozó képesség fejlesztése.</p> <p>Esztétikai érzék fejlesztése. Ritmus-, és improvizációs képesség, kreativitás, alkotóképesség fejlesztése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése – 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony-ság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítségével, azok gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítségével, azok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok összeállítása segítségével, azok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása 	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Csapat fegyelem kialakítása. Gyors, pontos végrehajtás. Együttműködési készség fejlesztése. Önfegyelem fejlesztése</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Bemutató tornákra, gyors csapatalakításokra képessé tétel. Tervezés, szervezés és vezetés gyakorlása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) okozati tényezők szerinti beazonosítása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása – a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése – A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére 	
<p>Fogalmak</p>	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szerygyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Úszás	Óraszám: 18 + 18 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset megelőzési intézkedéseinek ismerete, betartása. Egy úszásnem 25 m-es biztonságos leúszása. Az alsóbb évfolyamokon tanult úszásnem ismerete. <i>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismeretei.</i></p>	
<p>Tanulási eredmények</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet, – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat, – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik; – rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat; – tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik. 	
<p>Kompetenciák</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>Kommunikációs kompetenciák: Vízi sportok szakszókincsének ismerete.</p> <p>Tanulás kompetenciái Mozgásműveltség gazdagítása. Vízi sportok üzésének nélkülözhetetlen feltétele a vízben való közlekedés (katasztrófavédelem). Vízi életmód ismerete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotónia-tűrés továbbfejlesztése – A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése – A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni) – Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása – Merülési versenyek, úszóversenyek – A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése – Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése – Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően 	<p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés, személyi higiénia, testápolás</p> <p>Ismerje a magyar úszó-sport kiválóságait: Egerszegi Krisztina, Gyurta Dániel, Cseh László, a magyar vízipólósok sikerei</p> <p>Olimpiai bajnokaink</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Óraszám: 35 + 35 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely-, és helyzetváltoztató mozgások. Játékban és gyakorlás közben különböző megoldások kézzel és lábbal is. A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás játék közben.</p>	
<p>Tanulási eredmények</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	

Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák: szakkifejezések, szabályok értelmezése, szövegértés</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával az egyes sportágak eseményeiről, eredményeiről, kiemelkedő sportemberekről.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Szabályismeret, szabálykövetés. Alapvető technikai – taktikai ismeretek tudatos alkalmazása, betartása. Egymásra figyelés Társas kompetenciák nagyfokú fejlesztési lehetőségei a csapatjátékban, egymás elleni küzdelemben. Sportszerűség, empátia, nyitottság fejlesztése. Nyitottság, tolerancia. Beilleszkedés a csapattag szerepébe.</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Figyelem, megosztott figyelem összpontosítás, helyzetérzékelés, döntésképeség fejlesztése Egyéni ötletek alkalmazása Kezdeményezőkézség fejlesztése</p> <p>Matematikai kompetencia Összehasonlítás,</p>	<p>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása</p> <p>– Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett</p> <p>– A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés</p> <p>– 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása</p> <p>– Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása</p> <p>– Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása</p> <p>– A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása</p> <p>– Kézilabda</p> <ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező láb-munka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása • Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból • Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) • Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban • Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről • Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására • A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése 	<p><i>Matematika:</i> logika, térbeli tájékozódás, alakzatok</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> <p><i>Környezettudatosságra nevelés</i> A természetszeret és környezetkímélő magatartás alakítása. Szabadtéri játékok esetén a pálya, esetleg salak, homok tisztántartása, gondozása. Sportpálya, pázsit, növényzet, fák rendben tartása.</p> <p>Görbicz Anita, Nagy László: a magyar kézilabdasporthoz büszkeségei</p>

rendszeresítés.

Tanulás kompetenciái

A tanult technika alkalmazása a taktikai feladatok megoldásában.

Egyéni gyakorlás képességének kialakítása.

Gyakorlás otthon, udvaron szünetekben.

Automatizálás

Döntőképesség.

Vizuális megfigyelőképesség fejlesztése.

Bemutatott mozgások utánzása.

Modellalkotás, helyes mozgáskép kialakítás.

- A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védelmi technikájának elsajátítása kézzel és lábbal

– Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező láb-munka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban
- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
- Labdaátadások kétkézese mellővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)
- A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása
- 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)
- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal

– Röplabda

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékokra könnyített feltételek mellett
- Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban

	<ul style="list-style-type: none"> ● Forgácsszabály alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában ● Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel ● Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával ● A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben ● A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) ● Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben ● Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával ● 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása ● Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal ● A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával <p>– Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása ● Labdabiztonságot növelő gyakorlatok ● Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással ● Labdaütések palánkra és társnak ● Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése ● Folyamatos labdaátadások társnak ● Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából 	<p>Az Aranycsapat Puskás Ferenc Grosics Gyula a magyar labdarúgás di- csőségei</p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal • 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása 	
Fogalmak	kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér	
Tematikai egység/fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Óraszám: 23 + 33 óra
Előzetes tudás	<p>Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.</p> <p>Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra.</p> <p>Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.</p> <p>Egyéni tempóban járások, tartós futások.</p> <p>Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
Matematikai kompetencia. Feladatmegoldó képesség fejlesztése, összefüggések megismerése,	<ul style="list-style-type: none"> – Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan – Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával 	Az atlétika a sportok királynője <i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.

stopperóra ismerete (teljesítmény-számlálás).

Tanulás kompetenciái

Önálló gyakorlásra, tanulásra serkentés az előkészítő, a rávezető és képességfejlesztő gyakorlatok tekintetében.

Összehasonlítás, oksági gondolkodás a különböző futótechnikák alkalmazásánál.

Kritikus gondolkodás.

Feladatmegoldó képesség fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

Oksági gondolkodás.

Lényeg kiemelés.

Döntésképeség.

Analógiák felismerése, keresése, alakítása, a tanult mozgáselemek közötti összefüggések. alkalmazása

Hajító és lökő mozgás közötti alapvető különbségek felismerése.

Lényegkiemelés.

Rendszerezés.

Személyes és társas kapcsolati kompetenciák

Empátia.

Társas aktivitás.

(Sorversenyek, versengések.)

A figyelmes és pontos munkavégzés fontosságának tudatosítása.

Figyelem, fegyelem, bajtársiasság fejlesztése.

Társakra figyelés.

- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból
- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával
- Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

Természetismeret: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.

Informatika: táblázatok, grafikonok.

<p>Segítőkézség Versengés tisztasága. Fair play!</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Játékoknál szervezés gyakorlása. Társas aktivitás, kreativitás, kockázatvállalás.</p>		
<p>Fogalmak</p>	<p>elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika</p>	
<p>Tematikai egység/Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatmegoldások</p>	<p>Óraszám: 23 + 23 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben. Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően. Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban.</p> <p><i>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál nyújtott karú támasz. . Egyénileg, párban, csoportban végzett ritmikus mozgások zenére.</i></p>	
<p>Tanulási eredmények</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. 	

Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: Kockázatvállalás. Bátorság, magabiztosság Helyzet-érzékelő képesség, akaraterő fejlesztése.</p> <p>Tanulás kompetenciái Értelmi képesség fejlesztése – izmok működésének ismerete, tudatosítása. Tudatos gyakorlás és önkontroll Oksági gondolkodás Igényes munkavégzés, összpontosítás, koncentrációs készség fejlesztése. (Testtömegünk uralása)</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Ritmusérzék fejlesztése, tudatos gyakorlás. Esztétikai érzék fejlesztése. (Koordinált szépen kiművelt mozgás).</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Egymás iránti odafigyelés, tapintat, megértés és segítő szándék. Társak segítése. Saját teljesítményük iránt növekedő elvárás szint. Önértékelés, önfejlesztés, önkontroll. Céltudatosság. egészséges önbizalom fejlesztése.</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése – A cselekvési biztonság növelése – Segítségadás tanítása, tanulása – Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támaszok, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása – Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése – Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán – Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek – A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> • Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe • Fejállás • Kézállásba fellendülés segítségével, falnál és önállóan • Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba • Repülő gurulóátfordulás • Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése • Összefüggő talajgyakorlat összeállítása – Ugrószekrényen: 	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei.</p> <p>A magyar tornasport büszkeségei: Berki Krisztián Magyar Zoltán Csollány Szilveszter Csisztu Zsuzsa Keleti Ágnes Makra Noémi</p>

<p>Önállóságra nevelés. Állhatatosság – kitartás</p> <p>Matematikai kompetencia Összehasonlítás, rendszerezés a tanult mozgáselem felhasználása különböző szereken (kötél, bordásfal, gyűrű, korlát).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás • Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés • Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás • Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás • Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefuggés; lefuggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás • Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás • (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés 	
<p>Fogalmak</p>	<p>függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefuggás, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefuggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármalépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás</p>	

<p>Tematikai egység/Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</p>	<p>Óraszám: 16 + 16 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alapterminikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés.</p>	

Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: Játszótereken, iskolaudvaron, sportpályán, bicikli utakon, lakóhelyünk közelében tudjanak élni a megismert sportokkal. Sporttal, mozgással töltsenek minél több időt. Önállóan, barátokkal, családdal közös szabadidős programok.</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Kreativitásra épülő technikai megoldások.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turista-jelzések megismerése, alkalmazása segítségével – Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása. 	<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek tájékozódás térképhasználat gravitáció szabadesés forgómozgás az emberi szervezet működése.</p> <p><i>Környezettudatosságra nevelés.</i> A természet iránti szeretet, felelősség alakítása, a természet megbecsülése, gondozása. Felelősségérzet lakóhelyi környezetünk iránt.</p> <p>Megismerni, felfedezni szűkebb környezetünk, hazánk legszebb tájait Hazaszeretetre nevelés</p>
Fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdősportok	Óraszám: 20 + 20 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása. A grundbirkózás alapvető ismerete és szabályai. Sportszerű küzdelem, agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának betartása, elfogadása.</p> <p><i>Tompítással történő esés: előre, hátra, oldalra.</i> <i>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</i></p>	
<p>Tanulási eredmények</p>	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat. 	
<p>Kompetenciák</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Küzdőszellem fejlesztése. Test – test elleni küzdéstől való félelem leküzdése. Korrekt küzdelemben megtanulják becsülni az erőt, az ügyességet, a szerénységet, egymás legyőzésének és a legyőzöttesnek ember léptékű elviselését. Önuralom, lelki erő növelés. Önértékelés, saját és társaik erejének felbecsülése. Baleset-megelőzés. „Esni-tudás” képessége</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és ősi magyar harci kultúrák <i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Hon és népismeret</i> Nemzeti hagyományok ismerete, nemzeti kultúránk, kiemelkedő sportszemélyiségek, olimpiai eredmények ismerete. Nemzeti öntudat fejlesztése.</p> <p>Kiemelkedő magyar</p>

- Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása
- Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
- Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal
- Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba
- Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása

- Birkózás
 - A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)
 - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
 - Hídban forgási kísérletek
 - Hídból kifordulás fejtámaszba
 - Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével
 - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
 - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
 - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással

- Karate
 - Alapvető karateállások és testtartások megismerése
 - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal

sportolók:
 Kovács Antal
 Lőrinczi – testvérek
 Csernoviczky Éva

	<ul style="list-style-type: none"> ● Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán) ● Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése ● Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása ● A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba ● Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védeése, a test, törzs védeése, kétkezes védeés, öv alatti terület védeése, védeés a tenyér élével) ● A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben ● A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása ● Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása ● Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védeése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával ● A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Földharctechnikák, rézsütos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások ● Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból ● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve 	
Fogalmak	<p>lefogás, rézsütleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Óraszám: 9 + 17 óra
<p>Előzetes tudás</p> <p>Tanulási eredmények</p> <p>Kompetenciák</p> <p>Kommunikációs kompetenciák: Szövegértés és a kommunikáció más formái</p> <p>Tanulás kompetenciái: Szabályismeret Mozgásműveltség gazdagítása.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák együttműködési készség</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Fokozott kreativitás, együttműködés</p>	<p>Az alsó tagozatban megtanult játékok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszerű bekapcsolásával – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása 	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p>Technika Rajz Magyar nyelv és irodalom Hon és népismeret Környezetismeret Ének-zene</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben) – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kispályásokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal – Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kispályásokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal 	
<p>Fogalmak</p>	<p>laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcser</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Néptánc 5. évfolyam: „Hej, igazítsad, jól a lábad”		Óraszám: 18 óra
Előzetes tudás	Az 1-4. évfolyamon tanult lépések, motívumok, népszokások ismerete, játékfűzések		
Tanulási eredmények	A mozgáskultúra fejlesztése, a mozgáskultúra fejlesztése, tanulási, játékélmények nyújtása, értékes személyiségvonások fejlesztése, zenei elemek ismerete, értelmi, érzelmi élet fejlesztése		
Kompetenciák	Témák / tartalmak	Motívumok	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák Gondolatok, érzések kifejezése</p> <p>Tanulás kompetenciái: Motiváció a játékra</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Versenyszellem elsajátítása Önuralom fejlesztése Egymáshoz való alkalmazkodás, toleráns viselkedés</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái A harmonikus mozgás fejlesztése Ének és mozgás összhangjának, szépségének észrevéttetése</p>	<p>Eszközs ügyességi játékok: Ugrókötéssel végezhető játékos mozgások</p> <p>Mozgásos ,dinamikus gyakorlatok zenére: Különböző futások, (zene nélkül és zenére is) ugrások, szökdelések, utánzó és páros szabadgyakorlatok.</p> <p>Vonulások: a rendelkezésre álló tér kitöltése különböző alakzatokkal. Kör,csiga kígyó vonal gyakoroltatása járással,futással,haladó cifrával. Vonulós játékok játszása</p> <p>Körjátékok tanulása, játszása során a térben való tájékozódás, a játékok menetének, szabályainak ismerete.A különböző helycserékkel, fogásokkal, irányváltatásokkal a térbeli mozgás gyakorlása.</p> <p>Motivikai gyakorlatok. Motívumfűzések. Ismert motívumok felhasználásával kicscsoportos improvizáció, szabad táncolás. Helyzetgyakorlatok. Néphagyományok megismerése, megőrzése, művelése</p>	<p>Az 1-4. évfolyamon tanult motívumfűzések ismétlése, gyakorlása, egyszerű cifra változatok tanulása</p> <ul style="list-style-type: none"> - höcögő előre nyújtott lábbal - séta cifrával - höcögő hátra felkapott lábbal - elől keresztezett cifra - hátul keresztezett cifra - futó höcögővel - futó cifrával - hátul keresztezet lépés dobogó cifrával jobbra-balra - lengető – cifra - fönt hangsúlyos nyílt rida körben és sarokban jobbra-balra - nyílt rida irányváltással (egyenes csárdással, cifrával) - nyílt rida tempóváltással - lassú páros bokázó - láb alatti taps és a lábszár térd alatti kétkezes csapása - lengető cifrával, höcögővel - kanász lengető - légbokázó-dobogó cifrával 	<p>Technika Rajz Magyar nyelv és irodalom Hon és népismeret Környezetismeret Testnevelés Ének-zene</p>
Fogalmak	Mozgáskultúra, motívum, motívum fűzések, szabad tánc, improvizáció, néphagyomány, népszokás		

A magasabb évfolyamba lépés feltételei

5. évfolyam végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása, a szervezési feladatokban való részvétel.

A bemelegítés és a sokoldalú előkészítés folyamán törekvés a pontosságra és az intenzitásra.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, a tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismeret.

Úszás:

Választott úszásnemben készségi szintű, egy másikban 150 m-en biztonságos folyamatos úszás.

Sportjátékok:

A sportjátékok szabályainak, technikai és taktikai alapjainak ismerete és alkalmazása tanórán kívül is.

Atlétika jellegű feladatmegoldások:

A tanult futó-, ugró-, és dobógyakorlatok jártasság szintű ismerete.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Torna jellegű feladatmegoldások:

A testtömeg feletti uralom nem szokványos támaszhelyzetekben és gyakorlatokban. Segítségadás.

Alternatív környezetben űzhető sportok:

A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás szabályainak betartása.

Önvédelmi és küzdősportok:

a tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Testnevelési és népi játékok:

a tanult játékok szabályainak ismerete és alkalmazása.

6. évfolyam végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8 - 10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Úszás és úszó jellegű feladatok:

Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.

Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben.

Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.

Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.

Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

Sportjátékok:

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Atlétika jellegű feladatmegoldások:

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.

Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.

kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

Torna jellegű feladatmegoldások:

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.

Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.

Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.

A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.

A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

Alternatív környezetben üzhető sportok:

A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

A mostoha időjárású feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

Önvédelmi és küzdőfeladatok:

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.

Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Testnevelési és népi játékok:

a tanult játékok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Alapelvek:

A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.

Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.

Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.

A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

Értékelési szempontok:

- a szakkifejezések megértése, alkalmazása
- a szervezési feladatok önálló megvalósítása
- a taktikai feladatok önálló megvalósítása
- a technikai ismeretekben javulás
- munkafegyelem
- aktivitás az órákon
- az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat

7-8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a leányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a leányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlézése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejlesztetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készsége szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságait.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készsége szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;

- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

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;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

7. évfolyam:

Témakör neve:	Kerettantervi alapóraszám 7 - 8. évfolyamra Min.: 80%	Helyi tanterv szerinti óraszám 7. évfolyamon		
		Kerettantervi óraszám Min.: 80%	Helyi többlet- óraszám (±) Max.: 20%	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18
Úszás	36	18		18
Sportjátékok	70	35		35
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23	+ 10	33
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16
Önvédelmi és küzdő feladatok	40	20		20
Testnevelési és népi játékok + néptánc	34	17		17
Összes óraszám:	340	170	10	180

8. évfolyam:

Témakör neve:	Kerettantervi alapóraszám 7 - 8. évfolyamra Min.: 80%	Helyi tanterv szerinti óraszám 8. évfolyamon		
		Kerettantervi óraszám Min.: 80%	Helyi többlet- óraszám (±) Max.: 20%	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18
Úszás	36	18		18
Sportjátékok	70	35	+ 10	45
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16
Önvédelmi és küzdő feladatok	40	20		20
Testnevelési és népi játékok + néptánc	34	17		17
Összes óraszám:	340	170	10	180

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Óraszám: 18 + 18 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák Szakszókincs ismerete, gyakorlása.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Együttműködési készség (a vezénylő tanárral és a diáktársakkal), szabálykövetés fejlesztése. Önmegismerés, önkontroll, önfegyelem fejlesztése.</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása – 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) 	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>

<p>Tervezés, szervezés, vezetés gyakorlása</p> <p>Digitális kompetencia Információgyűjtés az internet használatával.</p> <p>Tanulás kompetenciái: Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, kreativitás, rendszerző képesség fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakításában szerepet játszó izmok erősítése.</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Ritmus- és improvizációs képesség fejlesztése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása – A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása – A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére 	
<p>Fogalmak</p>	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Úszás	Óraszám: 18 + 18 óra
Előzetes tudás	<p>A választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.</p> <p>Intenzív úszásra törekvés rövid távon.</p> <p>Fejesugrás, folyamatos taposás mélyvízben.</p> <p>Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, az uszoda, a fürdő viselkedési szabályainak betartása.</p> <p>Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről, az egészségmegőrzés és az életvédelem szempontjából.</p> <p>A külső visszajelzés elfogadása és hasznosítása.</p>	
Tanulási eredménye	<ul style="list-style-type: none"> – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat. – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik; – rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat; – tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik. – 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok

<p>Tanulás kompetenciái: Iskolai úszóversenyeken való részvétel (úszás, triatlon) A víz gyógyító erejének ismeret Szabadidő eltöltése uszodában. Önfejlesztés, egészséges életmód kialakításának igénye Pozitív beállítottságok kialakítása</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző uszodai tevékenységek szervezetre gyakorolt pozitív hatásainak és egészségügyi kockázatainak megismerése. – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése – A víz szeretete mellett annak veszélyeinek megismerése – Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása – Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségekről alapvető ismeretek szerzése – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő képesség továbbfejlesztése – A közösségi szellem fejlesztése – A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése – A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása – (Amennyiben 1–6. osztályban tanult úszni.) Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése – Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával – Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával – Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése – Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Az úszás és a vízilabda sportágtörténetének, jelentős külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	<p><i>Fizika:</i> a víz felhajtó ereje, közegellenállás, vízszennyezés</p> <p><i>Biológia, egészségügy:</i> személyi higiénia, testápolás.</p> <p><i>Környezettudatosság</i> Ismereteik bővítése: természetes vizeinkről (folyók, tavak, vízesések) vízisportokról, életmentésről, a rendszeres mozgás életminőség javító szerepéről.</p> <p>A magyar úszósport nemzetközi sikerei, kiemelkedő úszóegyéniégei, edzői. Egerszegi Krisztina, Gyurta Dániel, Cseh László, Hosszú Katinka</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>aerob és anaerob állóképesség, vízilabda, vízből mentés, hidrosztatika, hidrodinamika</p>	

Tematikai egység/fejlesztési cél	Sportjátékok	Óraszám: 35 - 45 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák Helyes és kulturált nyelvhasználat a sportjátékok közben is.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Saját képességek megismerése, fejlesztése, állóképesség, teherbírási, szorgalom, kitartás, önfegyelem fokozása, teljesítmény-maximumra való törekvés, vereség elviselése, kritika elfogadása. Az ellenfél tisztelete, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia, alkalmazkodás, együttműködés, önzetlenség, rugalmasság fejlesztése. A társakkal együttműködés, szabálytisztelet, becsületesség, közösségi érzék, csapatszellem.</p> <p>Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia</p> <p><i>Biológia, egészségügy:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p>

Szervezőkészség, kezdeményező-képesség, tapasztalatok értékelése, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntésképesség fejlesztése.

Tanulás kompetenciái:

A tanult technikai elemek végrehajtása változó körülmények között is, taktikai elemek tudatos felhasználása.

Matematikai kompetencia

Logikus okkeresés a taktikai feladatok megoldásában
Problémamegoldó képesség fejlesztése játékfeladatok megoldásában

Digitális kompetencia

Információgyűjtés az internet használatával ismereteik bővítésére szabadidő sportokról. Sportágismeretek, jártasságok szerzése.

- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiakonjainak megismerése
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - Beugrások és felugrások kapura dobások előzetes lendületszerzésből
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és le-rohanásokban
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyezethez igazított eredményes végrehajtása
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohantások kosárra dobással befejezve
- Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálmódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékokban
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Röplabda
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
 - Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete – alkalmazása a játék folyamatában

- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
 - Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
 - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
 - 3-2, 4-2 és 4-3 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
 - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
 - A területvédekezés alkalmazása a játékban
 - Egy- és kétudvaros emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának gyakorlása
 - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
- Floorball
- Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással – alkalmazása a játék folyamatában
 - Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
 - Labdaátadások társnak palánk segítségével
 - Labdatartást fejlesztő játékok
 - Kapura lövések labdavezetésből
 - Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása
 - Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése
 - Csereszituációk gyakorlása

	<ul style="list-style-type: none"> • 2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása • Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint 	
Fogalmak	védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármás nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéss passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Óraszám: 23 – 23 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok. Rajttechnika, az indítási jelek. A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás. A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása. Kislabdahajtás. A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében. A z atlétikai versenyszabályok. Szervezési feladatok: tanórai versenyek</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajtás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Együttműködési készség, szabálykövetés fejlesztése, egészséges versenyszellem kialakítása. Önmegismerés (alapvető fizikai képességek), önfejlesztés (önma-	<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmus.</p> <p><i>Biológia</i> egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>gukhoz mérten optimálisan). Maximális teljesítményre való törekvés.</p> <p><i>Testi és lelki egészség</i> Edzettség igényének kialakítása.</p> <p>Tanulás kompetenciái: Önálló gyakorlatok szerkesztése, végrehajtása, koncentrációképesség fejlesztése.</p> <p>Komplex kondicionális és koordinációs képességfejlesztés</p> <p>Matematikai kompetencia Ugrásoknál, dobásoknál matematikai összefüggések megértése. Hajításnál, lökésnél, a lendület-szerzés, kidobás összekapcsolása, logikai úton megértése, alkalmazása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel – A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzuszámolás) – Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indíánszökdelés, indíánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indíánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon – Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társzhoz, célra és távolságra – Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról – Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel – Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással – Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése 	<p><i>Földrajz: térképismeret.</i></p>
<p>Fogalmak</p>	<p>flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció</p>	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások	Óraszám: 33 + 23 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Bal- és jobbkezes védelem. Segítségnyújtás.</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái</p> <p>Esztétikai szempontok érvényesítése, igényesség, harmónia a zenei- és mozgásanyag megválasztásában, törekvés a szép kivitelezésre.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák</p> <p>Saját képességek megismerése, fejlesztése, állóképesség, teherbírási, szorgalom, kitartás, önfegy-</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása – Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően 	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásideő, tömegközpon-</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

lem fokozása, teljesítmény-maximumra való törekvés, vereség elviselése, kritika elfogadása.

- (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
 - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)
 - Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekevényen:
 - Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
 - Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

	<ul style="list-style-type: none"> – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> • (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből • (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás • Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek 	
Fogalmak	futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Óraszám: 16 + 16 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportok alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.</p>	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Önálló csapatjátékhoz szükséges pszichés, értelmi képességek fejlesztése. Szabálykövetés fejlesztése.	<ul style="list-style-type: none"> – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése 	<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret A természetben található élőlények

<p>Játékvezetési ismeretek birtoklása.,és gyakorlati alkalmazása. Igazságérzet fejlesztése. Önálló gyakorlás, játék</p> <p>Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia. Szervezőkézség, kreativitás, kockázatfelmérés, helyzetfelismerés, döntésképeség fejlesztése.</p> <p>Természettudományos kompetencia Környezeti tényezők ismerete Környezet szeretet Sportpályák, természeti értékeink megbecsülése, gondozása, ápolása. Vészhelyzetek ismerete (megelőzése, kezelése) A természetben űzhető sportok ismerete</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) – Térképolvasás alapjainak, a tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betarttatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	<p><i>Biológia, egészségtan:</i> Egészséges életmódra törekvés. Rendszeres sportolás megvalósítása. Anatómiai ismeretek, Szabadidő hasznos kitöltése, a tanult sportjátékokkal. A játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek tudatos felhasználása.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség</p>	
<p>Tematikai egység/fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzdősportok</p>	<p>Óraszám: 20 + 20 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás. A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	

<p>Tanulási eredmények</p>	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat. 	
<p>Kompetenciák</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Test-test elleni sportszerű küzdelem. Önuralom, lelkielőnövelés. Önértékelés, saját és társaik erejének felbecsülése.</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái „Esnitudás” képessége</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal 	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és ősi magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia. Baleset-megelőzés.</p> <p><i>Hon és népismeret</i> Nemzeti hagyományok ismerete, nemzeti kultúránk, kiemelkedő sportszemélyiségek, olimpiai eredmények ismerete. Nemzeti öntudat fejlesztése.</p>

- Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszlásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készsége szintű végrehajtása
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
 - Hídban forgás
 - Hídba vetődés fejtámaszból
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással
 - Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás
 - Túló karbehúzás
- Karate
 - Az alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismeretében azok önálló bemutatása
 - Az alapvető karateütések technikájának készsége szintű elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
 - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, készsége szintű elsajátítása helyben

	<ul style="list-style-type: none"> ● Oldalra rúgás technikája ● Oldalra csapás technikája ● Rúgás- és ütőkombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben ● A test különböző magasságaiban (fej, törzs, öv alatt) végrehajtott támadások elleni védekező technikák ellentámadásokkal ● Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása ● Az ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása ● Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok ● A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása ● Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és köríves rúgás, oldalra rúgás védelmi technikáinak elsajátítása ● A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással ● Kötött formagyakorlat bemutatása (kata) a tanult technikák kivitelezésével, a sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) ● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve ● Nagy külső horogdobás végrehajtása ● Nagy belső horogdobás végrehajtása 	
Fogalmak	jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, köríves ütés, kalapácsütés, egyenes rúgás, köríves rúgás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védelem (age uke)), alkar védelem kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő védelem (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Óraszám: 17 + 17 óra
Előzetes tudás	A tanult kisjátékokban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket.	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	
Kompetenciák	Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Kapcsolódási pontok
<p>Kommunikációs kompetenciák Hallás utáni szövegértés</p> <p>Tanulás kompetenciái: Szabályismeret Mozgásműveltség gazdagítása.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák Együttműködési készség</p> <p>A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái Fokozott kreativitás, együttműködés</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – A játékterülethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimenetési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával 	<p>Technika Rajz Magyar nyelv és irodalom Hon és népismeret Környezetismeret Testnevelés Ének-zene</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) – Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal – Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal. 	
<p>Fogalmak</p>	<p>döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés</p>	

7. évfolyam végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

A célszerű és eredményes óravezetés

Egyszerű relaxációs technikák ismerete.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai.

Az összehangolt, feszes tornászos testtartás kritériumainak való megfelelés.

A kamaszkori személyi higiéné ismerete.

Úszás

A tanult két úszásnem mennyiségi és minőségi teljesítmény javulása.

Mellúszás a tanuló adottságainak és képességeinek megfelelően.

A vízben mozgás prevenció előnyei.

A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása, felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a medencében.

Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése.

Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika).

A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása.

Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése.

Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.

Atlétika jellegű feladatmegoldások

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra.

A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatmegoldások

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően.

Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.

Alternatív környezetben űzhető sportok

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése.

A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági szinten történő ismerete.

A verbális és gyakorlati kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.

Jártasság állasküzdelemben.

A fenyegetettségi szituációk felismerése, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

Önfegyelem, fájdalomtűrés

Testnevelési és népi játékok:

A tanult játékok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Egészséges versenyszellem, szabálykövető magatartás.

8. évfolyam végén:

Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában, tájékozottság a relaxációs technikákról.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és a nyújtás ellenjavallt gyakorlatai,

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelés.

Tájékozottság a kamaszkori személyi higiéniáról.

Úszás

A tanult úszásnemekben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás javulás felmutatása.

Mellúszás a tanuló adottságainak, képességeinek megfelelően.

A vízben mozgás prevenció előnyei, és a fizikai háttér.

A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.

Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség megnyilvánulása a vizes feladatokban.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai tudásanyag.

A játékszabályok kibővített körének megismerése, alkalmazása.

Jártasság néhány új taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz szükséges test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatmegoldások

Az atlétikai tanult mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése, a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, lendületszerzés és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatmegoldások

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

Az aerobik gyakorlatok kivitele és a zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

Az évszaknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és a népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő jártasság.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek tudatossága.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok ismerete.

A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának és szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.

Állasküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Testnevelési és népi játékok:

A tanult játékok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Egészséges versenyszellem, szabálykövető magatartás. Fair play.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 7-8. évfolyamon:

Tanulóink testi felkészültségéről, ismereteiről, jártasságairól, készségeiről, egy-egy sportágban elsajátított technikai, taktikai tudásáról, mozgáskoordinációjáról, kondíciójáról és teljesítményéről az értékelés és a minősítés révén nyerhetünk reális képet.

Az értékelés alapját adó objektív mérések lehetővé teszik

- a tanulók aktuális teljesítményszintjének viszonyítását /kiindulási alap/,
- a tanulók önmagukhoz való viszonyítását /fejlesztési cél/,
- a tanulók teljesítményében bekövetkezett változások nyomán követését /a fejlődés vizsgálata/
- a tanítás eredményességének vizsgálatát /önellenőrzés/
- az osztálytársak, az iskola évfolyamának eredményeihez, illetve a fővárosi vagy az országos standardhez való viszonyítás /rangsorolás/.

Az értékelés módjai:

- a tanuló folyamatos megfigyelése
- az aktivitás folyamatos ellenőrzése
- meghatározott témákban és időpontokban végzett ellenőrzések
- objektív tesztek és sportági teljesítményértékek mérése

Az értékelés területei:

- motoros képességek /gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, egyensúlyozás/ és a több testrészek /törzs, végtagok/ teljesítményszintjének

mérése

- sportági feladatok, mozgástechnikák mérése
- sportági iránymutató teljesítményértékek mérése
- tanulói aktivitás, magatartás, viselkedés, cselekedet értékelése: tanórai és a tanórán kívüli /tömegsport/ tevékenység, szabadidős sporttevékenység: tanfolyamrészvétel, edzés, versenyzés, kerékpár- és kajaktúrák, a katolikus iskolák sportversenyein, baráti sporttalálkozóin való részvétel

Az osztályozás, értékelés anyaga és ideje:

- a motoros képességek felmérése /ősszel és tavasszal/ évente kétszer
- a sportági feladatok, mozgástechnikák, eredmények felmérése félévenként, vagy a lényeges anyagrészek bejezése után. Lehetőleg havonta, de kéthavonta föltétlenül értékeljük a tanulók sportági teljesítményét.
- az aktivitást is értékeljük osztályzattal