## 10. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 18 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 26 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik | 20 |
| 4. Sportjátékok | 32 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 16 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 16 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 22 |
| 8. Úszás | 20 |
| *Összes óraszám:* | *170* |

*1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció*

Óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

* tudatosan alkalmazza a házirendnek a balesetek elkerülését célzó iránymutatásait;
* igényévé és szokásává válik az öltözői rend betartása.
* értelmezi az alapvető szakkifejezéseket, rendgyakorlatokat és térbeli alakzatokat;
* önállóan alkalmazza a helyes testtartást elősegítő gimnasztikai gyakorlatokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* képes bemutatni és összefűzni egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
* prevenciós és relaxációs gyakorlattára bővül
* kondicionális és koordinációs képességei alkalmassá teszik a sítábor követelményeinek teljesítésére

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
* alakzatok alkalmazó gyakorlása
* menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése
* A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló gyakorlása
* A vázizomzat erősítését, nyújtását szolgáló edzéstervek alkalmazása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös-, majd önálló összeállítása és végrehajtása
* Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal
* Relaxációs technikák alkalmazása
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, kéziszergyakorlatok, bemelegítés, vázizomzat, nyújtás, helyes testtartás

Javasolt tevékenység:

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* Fizikális felkészülés a sítábor követelményeinek teljesítésére
* Relaxációs gyakorlatok gyűjtése internetes felületeken
* A sportágspecifikus bemelegítések jellemzőinek megfigyelése különböző versenyeken.

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
* Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.
* Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

*2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* megismerje az atlétikai versenyszámokhoz szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok célszerű alkalmazását

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét
* képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat hatékonyan alkalmazni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Futások:
  + Futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
  + Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből
  + Vágtafutások 60–100 m-en
  + Váltóversenyek alsó vagy felső botátadással.
  + Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  + Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–200-400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugrások:
  + Ugróiskola-gyakorlatok;
  + Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre;
  + Távolugrás lépő technika. Versenyszerű ugrások eredményre.
* Dobások
  + Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel;
  + Kislabdahajítás helyből és lendületből célra és távolságra;
  + Súlylökés oldalt beszökkenéssel;
  + Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.

Fogalmak: edzésmódszer, lépéshossz, lépésfrekvencia, tempó, előkészítő gyakorlat, aerob, anaerob, biomechanika, kimért pálya, dobószektor

Javasolt tevékenység:

* Szabadtéri futások, atlétika pálya használata.
* Koordinációs létra használata
* Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre;
* Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.

A gyógytestnevelés-órán

* atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége.
* A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.
* Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

*3. Torna jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

* + reálisan mérje fel erősségeit és gyengeségeit
  + önkontrollja és kitartóképessége folyamatosan fejlődjön

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből elemkapcsolatok kivitelezésére
* motorikus cselekvésbiztonsága fejlődik, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságára az izomérzékelésére, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességére
* ismeri a mászókulcsolás helyes technikai végrehajtását

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
* A torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek további fejlesztése
* A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
* A rendelkezésre álló tornaszereken statikus testhelyzetek végrehajtása
* Mászókulcsolással mászás, függeszkedési kísérletek mászóversenyek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Talajon:
  + Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  + Emelés fejállásba különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  + Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
  + Kézenátfordulás oldalra
  + Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
  + Híd, mérlegállás, spárga kísérletek
  + A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  + Elemkapcsolatok
* Ugrószekrényen:
  + Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
  + Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
  + Támaszugrások, egyéb támaszugrások
* Lányoknak:
  + Gerendán: a tanult elemek felhasználásával elemkapcsolatok összeállítása tanári segítséggel
  + Felemáskorláton: felugrás támaszba és függésbe, ostorlendület, kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel, térdfellendülés alsó karfára, segítséggel, leugrás támaszból.
  + Aerobik alaplépések
* Fiúknak:
  + Gyűrűn: Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás,
  + Korláton: Terpeszülés, támaszok, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, támlázás, terpeszpedzés, felkarállás, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, lendület előre terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

Fogalmak: átguggolás, támaszugrások, kelepfellendülés, felkar-lebegőtámasz, felkarállás, kanyarlati leugrás,

Javasolt tevékenység:

* Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások előkészítő jelleggel, gurulóátfordulások párokban, gúla építő feladatok.
* Erőfejlesztés funkcionális eszközökkel (TRX)
* Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.

A gyógytestnevelés-órán

* a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

*4. Sportjátékok*

Óraszám: 32 óra

Tanulási eredmények

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

* rendelkezik a jó csapatjátékosra jellemző tulajdonságokkal, mely az egyéni célokat alárendeli a csapat érdekének

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit az adott játékhelyzetnek megfelelően alkalmazza;
* a szabályjátékok alkotó részese. Játéktevékenységét kreativitást mutató együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása szabálymódosítások mellett
* A támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* Az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek
* Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásai
* Védekezés alapvető formáinak gyakorlása
* Két választott sportjáték történetének, olimpikonjainak megismerése
* Szabályok tudatos alkalmazása
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Kézilabda:
  + A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  + A figyelem megosztását igénylő labdás gyakorlatok
  + 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok kapura lövéssel összekapcsolva
  + Kapura dobások félaktív védőjátékos ellen
  + Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  + Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  + A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* Kosárlabda:
  + A labda nélküli technikai elemek készségszintű alkalmazása
  + Labdás technikai elemek
  + Labdaátadások különböző módjai mozgás közben
  + Gyorsindulások, lefutások kosárra dobással befejezve
  + Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
  + Állóhelyből dobás félaktív védővel
  + Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* Röplabda:
  + A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása különböző játékhelyzetekben
  + A felső egyenes nyitás alaptechnikájának megismerése, gyakorlása
  + Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
  + Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
  + Forgásszabály tudatos alkalmazása
  + Játék könnyített szabályokkal
* Labdarúgás:
  + A labda nélküli technikai elemek tudatos alkalmazása
  + Labdavezetések, -átadások és -átvételek alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  + Kapura rúgások gyakorlása állított és mozgó labdából
  + A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
  + A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
  + Kis - és mérkőzés játékok

Fogalmak: játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, pozíciós játék, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

Javasolt tevékenység:

* A labdajátékokban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Mérkőzés megfigyelés adott szempontok alapján
* Házi bajnokságok szervezése, lebonyolítása, tornákon való részvétel
* Hagyományőrző rendezvényeink megszervezése, lebonyolítása (kampánynapi sportok, Berze-kupák, Nosztalgia foci, X perces focitanár-diák mérkőzések)
* A Berze DSE labdás szakosztályainak működtetése

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival.
* A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.
* A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

*5. Testnevelési és népi játékok*

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

* a testnevelési és népi játékok közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezzen
* megismeri a népi játékok történeti hátterét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult testnevelési - és népi játékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen alkalmazza;
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő játékok
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása páros és csoportos játékokban
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése futó- és fogójátékokkal
* A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő együttműködést igénylő versengő játékok gyakorlása
* Problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása

Fogalmak: együttműködés, kreativitás, tartó - és mozgató rendszer izomzata, kockázatvállalás

Javasolt tevékenységek:

* Sor - és váltóversenyek
* Osztály - és osztályok közötti kidobó versenyek

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek.
* A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.

*6. Önvédelmi és küzdősportok*

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

* elismeri és értékeli nemcsak a saját, hanem társai eredményeit is
* képes legyen érzelmeit, esetleges agresszióját szabályozni.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályait ismeri és alkalmazza
* A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai elemeket.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlása
* Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló játékok
* Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban
* A küzdősportok specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Birkózás
  + Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével
  + Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
  + Páros földharcjátékok eszközzel vagy anélkül
  + Mögékerülés karberántással - támadó és védekező technika
  + Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással
  + Leszorítástechnikák gyakorlása
  + Társas eséstechnikák gyakorlása

Fogalmak: küzdőtávolság, leszorítás, karberántás, könyökfelütés, felhidalás, konfliktuskerülés, siker-kudarc

Javasolt tevékenységek:

* Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
* Villám küzdőversenyek
* Tehetséges gyerekek egyesületekbe irányítása

A gyógytestnevelés-órán a tanuló

* megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét.
* A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.

*7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*

Óraszám: 22 óra

Tanulási eredmények

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

* + Felkészüljön a sítáborra
  + Megtanulja a sportágak űzéséhez szükséges eszközöket biztonságosan használni.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
* megismerkedik a síelés biztonsági szabályaival,
* megismerkedik a parasportokkal

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
* Egyszerűbb túrák tervezése
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Speciális izomerősítés sígimnasztikával
* Sí - KRESZ megismerése
* A téli sportok történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: síelés; Sí-KRESZ, sífelszerelés, síruházat, lesiklás, alpesi sí, sífutás, lesiklás, hóeke, halszálka, egyenes siklás, rézsut siklás, síelés biomechanikája, esésvonal, felvonó

Javasolt tevékenyégek:

* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán, teniszpályán
* Sítábor szervezése
* Síelést megelőzően speciális tréningprogram, speciális izomerősítés
* Sí-KRESZ megismerése
* Parasportnap szervezése
* Kéktúrán való részvétel
* Tiszta Mátráért programon való részvétel
* Iskolai kondicionáló terem használata

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek.
* A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.
* A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

*8. Úszás*

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

* betartja az úszással összefüggő balesetvédelmi utasításokat, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályait;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* + az elsajátított két úszásnemben készségszintű, egy harmadikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* A választott újabb úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulók elsajátítása
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszása
* Az úszás specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel

Fogalmak: gyorsúszás, mellúszás, hátúszás, bukó forduló, hátúszás rajtja

Javasolt tevékenységek:

* Az úszásban eredményes tanulók feltérképezése, felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Búvárkodás a mélyvízben
* Labdás játékok a vízben

A gyógytestnevelés-órán

* a különböző úszásnemek technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok alkalmazásával, a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.
* A tanulók legyenek képesek tanári segítséggel összeállítani úszó-feladatsorokat, amelyek elősegítik betegségük, elváltozásuk pozitív irányú megváltoztatását.

*Gyógytestnevelés*

Óraszám: A jogszabályokban rögzítettnek megfelelően

Tanulási eredmények

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

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre − lehetőségeihez mérten − társait is motiválja;
* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
* önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
* a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* mindennapi tevékenységének tudatos részévé válik a korrekciós gyakorlatok végzése;
* a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti;
* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, azok szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
* A helyes légzéstechnika elsajátítása
* A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
* Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal
* Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
* Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
* Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló, kontraindikált mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
* A betegség, illetve elváltozás javítását szolgáló úszások és vízben végzett gyakorlatok elsajátítása
* A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
* A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

Fogalmak: korrekciós gimnasztika, izom-összehúzódás, izomfeszítés, izomlazítás

Javasolt tevékenységek:

* A média felületeken elérhető prevenciós mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
* A tanult mozgásformákban rejlő korrekciós lehetőségek hasznosítása.