## 11. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 20 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 26 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik | 24 |
| 4. Sportjátékok | 38 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 12 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 12 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 22 |
| 8. Úszás | 16 |
| *Összes óraszám:* | *170* |

*1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció*

Óraszám: 20 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, betartja az öltözői rendet
* helyesen alkalmazza az alapvető szakkifejezéseket

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
* gimnasztikai mozgásformák során törekszik a reális énkép kialakítására
* megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására
* táncos mozgásformák során aktívan részt vesz új koreográfiák kialakításában
* kondicionális és koordinációs képességei alkalmassá teszik a vízi tábor követelményeinek teljesítésére

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Gimnasztikai gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló edzésprogramok, célzott alkalmazása
* A gyakorlatvezetési módok alkalmazása
* A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő eljárások megismerése
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása
* Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
* A pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
* Zenés bemelegítés
* A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: ritmus, koreográfia, lépéskombináció, esztétika, mozgékonyság, hajlékonyság, stressz, sportsérülések, rehabilitáció, kondicionális képességek, koordinációs képességek

Javasolt tevékenységek:

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* Fizikális felkészülés a vízi tábor gyakorlatanyagára
* HIIT és Tabata edzésmódszerek megismertetése
* Gerinctorna gyakorlatok rendszeres alkalmazása

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik, 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.
* Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.
* A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

*2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* az atlétikai cselekvésmintákat sokoldalúan és célszerűen alkalmazza
* A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepét, jelentőségét, hatását felismerje és alkalmazza

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futótechnikája igazodik a futás távjához;
* magabiztosan alkalmazza a rajtok, a távol- és magasugrás, a kislabdahajítás és súlylökés technikáit.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Futások:
	+ A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
	+ Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon.
	+ Váltófutások versenyszerűen
	+ Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
	+ Futások 100–400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugrások:
	+ Az ugróiskolai gyakorlatok végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
	+ A megismert távol- és magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
* Dobások:
	+ Dobóiskolai gyakorlatok
	+ Kislabdahajítás versenyszerűen
	+ Súlylökés versenyszerű lökéssel választott technikával

Fogalmak: reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás,

 korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, ötlépéses hajító ritmus

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-órák keretében

* 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.
* A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

*3. A Torna jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 24 óra

Tanulási eredmények

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

* kooperatív módon tudjon együttműködni osztálytársaival, asszertív kommunikációja fejlődjön.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
* társaival képes összefüggő táncos koreográfiát készíteni, előadni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése
* A torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek szinten tartása, további fejlesztése
* A segítségadás készségszintű alkalmazása
* Mászókulcsolással mászás, vándormászás, függeszkedés
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Táncos mozgásformák, koreográfiák összeállítása, gyakorlása
* Talajon:
	+ Fejenátfordulás
	+ Összefüggő talajgyakorlat összeállítása összekötő elemekkel, tanári segítséggel
* Ugrószekrényen:
	+ Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével
* Lányoknak:
	+ Gerendán: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel
	+ Felemáskorláton: Választott elemekből összefüggő gyakorlat összeállítása tanári segítséggel
* Fiúknak:
	+ Gyűrűn: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel
	+ Korláton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel

Fogalmak: vállátfordulás, leterpesztés, húzódás-tolódás, vándormászás, fejenátfordulás, kézenátfordulás

Javasolt tevékenység:

* Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
* Feladatkártyák használata az önállóan összeállított gyakorlatokhoz
* Gúla építés csoportokban
* Köredzés saját testsúllyal

A gyógytestnevelés-órán

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

*4. Sportjátékok*

Óraszám: 38 óra

Tanulási eredmények

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

* a sportjátékok iránti érdeklődését megszilárdítsa
* megismeri a csapatjátékosokra jellemző tulajdonságokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a sportjátékokban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
* döntési helyzetekben képes a célszerű és gyors válaszreakcióra
* szabálykövető magatartása fejlődik
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatait önállóan hajtja végre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* választott sportjátékok sportágspecifikus taktikai elemeinek, szabályainak alkalmazása, technikai elemeinek fokozódó intenzitású végrehajtása
* Sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
* A játékhelyzetnek megfelelő 3-3, 3-2, 4-4, 4-3 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
* Emberfölényes játékhelyzetek tudatos kialakítása
* Változó célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
* Emberfogás és területvédekezés játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
* Választott sportjátékok történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
* Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* Kézilabda
	+ A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
	+ Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
	+ Betöréshez szükséges szabad területek kialakítása az 1-1, 2-1, 2-2, 3-2 elleni játékokban félaktív, majd aktív védők ellen,
	+ Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
	+ Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
	+ A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* Kosárlabda
	+ A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
	+ Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok
	+ Gyorsindulások, lerohanások, lefutások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
	+ Fektetett dobás, állóhelyből dobás gyakorlása aktív védővel szemben
	+ Tempódobás
	+ Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
	+ Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
* Röplabda
	+ A leütés alaptechnikájának elsajátítása
	+ A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
	+ Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
	+ Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának tudatos alkalmazása
	+ Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
	+ A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében
* Labdarúgás
	+ A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
	+ Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok
	+ Kapura lövések gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
	+ A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
	+ A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
	+ A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
	+ Mérkőzésjátékok

Fogalmak: játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, húzás, húzás-kontra, betörés, tempó dobás, lefutások, lerohanás, zsákolás, streetball, B33, dekázás

Javasolt tevékenység:

* A labdajátékokban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* 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
* Mérkőzés megfigyelés irányított szempontok alapján

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: 12 óra

Tanulási eredmények

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

* a megszerzett kondicionális és koordinációs képességeit a játékok során hatékonyan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a személyisége fejlődik
* önállóan is képes játékszervezésre, szabálykövető játékvezetésre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Manipulatív mozgásformák gyakoroltatása
* Váltó- és sorversenyek
* Fizikai és szellemi feladatokkal egybekötött mozgásos játékok változtatható szabályokkal
* Kollektivitást igénylő csapatversenyek

Fogalmak: besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, kollektivitás, manipulatív játék

Javasolt tevékenységek:

* Diáknapi osztályok közötti kidobó verseny
* Zsinórlabda
* Vonalfoci
* Pókfoci
* Lábtenisz

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: 12 óra

Tanulási eredmények

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

* önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
* Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
* Dzsúdógurulás elsajátítása
* Birkózás
* Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
	+ Páros földharcjátékok;
	+ Az elsajátított technikák aktív partnerrel szembeni gyakorlása
	+ Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
* Dzsúdó
	+ Eséstechnikák gyakorlása

Fogalmak: parter helyzet, dzsúdógurulás, kibillentés, eséstechnika

Javasolt tevékenységek:

* Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
* Villám küzdőversenyek
* Küzdősportot űző tanulók bemutatója

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 vízi táborra
* megismerje a vízből mentés és az életmentés gyakorlatát
* önállóan képes legyen az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* megismerkedik az evezés, a vízi közlekedés etikai és biztonsági szabályaival;
* a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére,

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

* A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben
* Jártasságot szerez a kajak és a kenu egyéni és társak segítségével történő irányításában
* Vízi-KRESZ
* Tájékozódás a vízen
* Vízből mentés-segítségadás a bajba jutott társnak
* Ökológiai ismeretek, a Tisza-tó flórája és faunája
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

Fogalmak: kajak, Vízi-KRESZ, vízi tábor, kormányos, evező, mankó, toll, vízszint szabályozás, zsilip, vízitúra térkép, vadvízi evezés

Javasolt tevékenységek:

* Vízi tábor szervezése
* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán, teniszpályán
* Parasportnap szervezése
* Kéktúrán való részvétel
* Iskolai kondicionáló terem használata

A gyógytestnevelés-órák keretében

* a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók olyan testgyakorlatokkal, sportokkal ismerkednek meg, 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.

*8. Úszás*

Óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

* megfelelő vízbiztonsággal rendelkezzen
* megismerje a vízből mentés és az életmentés gyakorlatát

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az elsajátított úszásnemekben vízbiztosan úszik, a természetes vizekben is;
* önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete
* Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
* A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
* A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

Fogalmak: vegyesúszás, versenyszabályok, vízilabdázás, természetes vízben úszás, vízből mentés

Javasolt tevékenységek:

* Az úszásban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Figyelem felkeltése az egyéb vízben űzhető sportágak iránt

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 tanári segítséggel, majd önállóan tudnak 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 pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
	+ A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok tervezése, megtartása
	+ Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb és összetettebb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
	+ A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb és összetettebb 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, rövidebb edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel
	+ A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
	+ A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák alkalmazása a mindennapi életvezetésben

Fogalmak: edzéstervezés, tudatos életvitel

Javasolt tevékenységek:

* A média felületeken elérhető testtartást javító jóga mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
* A tanult mozgásformákban rejlő korrekciós és rekreációs lehetőségek hasznosítása.
* Relaxációs és légzőgyakorlatok gyakorlatok