## 12. évfolyam

Óraszám: 140 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 12 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 18 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik | 20 |
| 4. Sportjátékok | 38 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 12 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 12 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 22 |
| 8. Úszás | 6 |
| *Összes óraszám:* | *140* |

*1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció*

Óraszám: 12 óra

Tanulási eredmények

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

* belső igénytől vezérelve, rendszeresen és tudatosan végez a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* A gimnasztikai mozgásformák során a reális énkép további alakítására törekszik
* alkalmaz alapvető relaxációs technikákat
* képes önálló bemelegítő, nyújtó és levezető gyakorlatok összeállítására és vezetésére társainak

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és vezetése társaknak
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
* Prevenciós gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló edzésprogramok, tervek önálló összeállítása és vezetése társaknak
* A gyakorlatvezetési módok alkalmazása
* Légzőgyakorlatok önálló összeállítása
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, vezetése a társaknak
* Nyújtó, stretching gyakorlatok tervezése, vezetése
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: stretching, prevenció, edzésterv, gyakorlatlánc, agonista-, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, tervezés, vezetés

Javasolt tevékenység:

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* Önálló gimnasztikai gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása
* Az élsportban alkalmazott bemelegítés megfigyelése internetes felületeken

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: 18 óra

Tanulási eredmények

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

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
* A megismert atlétikai versenyszámok közül kiválasztja a számára legkedvezőbb mozgásformát, melyet későbbi élete során is űzhet

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* önértékelése, önismerete fejlődik
* önmagához képest a legjobb teljesítményt nyújtja

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Önállóan tervezett sportágspecifikus bemelegítés
* Futások:
  + A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
  + Folyamatos futások 800 m-en és12 percen keresztül
  + Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása
* Ugrások:
  + Az ugróiskolai gyakorlatok
  + A megismert ugró technikák gyakorlása
* Dobások:
  + Dobóiskolai gyakorlatok
  + Kislabdahajítás és súlylökés választott technikával

Fogalmak: testtömegkontroll, intenzitászóna, edzésprogram, összetett versenyszámok, hétpróba, tízpróba, monotóniatűrés, akadályfutás, gátfutás, kalapácsvetés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, hármasugrás, rúdugrás

Javasolt tevékenység:

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

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: 20 óra

Tanulási eredmények

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

* a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* 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 összeállítása, vezetése a társaknak
* Tanult táncos mozgásformák, koreográfiák átismétlése, gyakorlása
* Talajon:
  + Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
* Ugrószekrényen:
  + Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével
* Lányoknak:
  + Gerendán: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
* Felemáskorláton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
* Fiúknak:
  + Gyűrűn: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
  + Korláton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Fogalmak: torna szaknyelv, táncos mozgásformák, dinamikus egyensúly, nyújtás, lóugrás

Javasolt tevékenység:

* Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
* Gúla építés csoportokban;
* Torna témájú filmek megtekintése

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:

* megtalálja az egyéni adottságainak és érdeklődési körének leginkább megfelelő sportjátékot akár rekreációs célból is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* képes sportjátékok szervezésére és a szabálykövető játékvezetésre.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Választott sportjátékok sportágspecifikus technikai és taktikai elemeinek, szabályainak alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által önállóan szervezett csapatokkal
* A sportjátékok történetének meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Mérkőzésjátékokban kreatív és tudatos játékelemek együttes alkalmazása
* Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
* Játékvezetés gyakorlása
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló összeállítása, vezetése társaknak
* Kézilabda
  + Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.
* Kosárlabda
  + Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.
* Röplabda
  + Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.
* Labdarúgás
  + Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.

Fogalmak: játékszervezés, játékvezetés, támadó - és védekező stratégia, vegyes védekezés

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 foci tanár-diák mérkőzések)
* A Berze DSE labdás szakosztályainak működtetése
* Mérkőzések megfigyelése és értékelése

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 sikert és a vereséget is sportszerűen élje meg.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult testnevelési, népi játékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* önállóan is képes játékok szervezésére levezetésére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok önálló szervezése
* Önálló tanulói szabályalkotásra és játékvezetésre épülő testnevelési - és népi játékok

Fogalmak: besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, játékvezetés

Javasolt tevékenységek:

* Játék gyűjtemény bővítése
* Meghívásos versenyek-, villámtornák szervezése

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 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

* 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
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
* Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás elsajátítása
* Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva,
* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban
* Birkózás
  + Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
  + Páros földharcjátékok
  + Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások páros gyakorlatokban
* Dzsúdó
  + Eséstechnikák gyakorlása

Fogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, önkontroll, asszertivitás

Javasolt tevékenységek:

* Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
* Villám küzdőversenyek szervezése-, vezetése

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:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Évszaknak megfelelő rekreációs sportok lehetőségeinek bővülő alkalmazása
* Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
* Különböző új rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
* Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló szervezése, vezetése társaknak

Fogalmak: tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés

Javasolt tevékenységek:

* Éjszakai túra,
* 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: 6 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;
* Megismerje a vízből mentés alapjait.

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 balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Aerob állóképesség további fejlesztése
* vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok végzése

Fogalmak: vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness, aquafitness.

Javasolt tevékenységek:

* Az uszoda területén levő egyéb sportlétesítmények megismerése, használata, strandröplabda, strandkézilabda, strandfoci
* Szauna, jakuzzi helyes használata

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 prevenciós és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
* A tanult mozgásformákban rejlő korrekciós és rekreációs lehetőségek hasznosítása.