## 5. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 18 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 20 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások | 23 |
| 4. Sportjátékok | 30 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 20 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 14 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 19 |
| 8. Úszás | 26 |
| *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:

* az öltözői rend és a testnevelés órai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakuljanak;
* tudatosan alkalmazza a házirendnek a balesetek elkerülését célzó iránymutatásait;
* elfogadja és elsajátítja a közösségünkre jellemző viselkedési és kommunikációs normákat, a közterületen való közlekedés szabályait.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* megismeri az alkalmazott gimnasztika célját, alapvető szakkifejezéseit, a rendgyakorlatok és térbeli alakzatok kialakítását;
* képes helyes testtartást elősegítő gyakorlatok végzésére;
* a feladatok végrehajtásában aktivitásra törekszik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* 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
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
* A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok alkalmazása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok alkalmazása
* A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése
* A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
* Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, izomláz, keringésfokozás

Javasolt tevékenységek

* A Netfit felmérés feladatanyagának megismerése, felkészülés azok eredményes végrehajtására
* Különböző sportágak versenyeit, mérkőzéseit megelőző bemelegítés megfigyelése, tanulságok megbeszélése.

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 hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához.

*2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

* az atlétika pálya jellemzőit és az ottani viselkedési szabályokat megismerje;
* a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
* ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozogjon, eddzen, sportoljon a szabad levegőn, egyúttal tudatosan készüljön az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futótechnikája eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
* elsajátítja és alkalmazza a futóiskola gyakorlatait;
* motoros képességei fejlődést mutatnak;
* megismerkedik az atlétika versenyszámaival.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan
* Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
* Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
* Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák)
* Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból
* Felugrások egy lábról gumiszalag és léc felett, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő magasugrás
* Az állóképesség megismerése
* Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
* Váltófeladatok kétkezes alsó váltás technikájának elsajátítására.

Fogalmak: elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal

Javasolt tevékenység

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

A gyógytestnevelés-órán

* Atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége.
* A differenciált, egyénre szabottan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.
* A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

*3. Torna jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

* rendszeresen végez helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait ismeri
* tudatosan alkalmazza a balesetek elkerülését célzó iránymutatásokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből gyakorlatsor kivitelezésére;
* fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok eredményességében.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* 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, támlázások, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
* Egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, átfordulások végrehajtása
* Gimnasztikus elemek – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
* Egyensúlyozási gyakorlatok
* Mászókulcsolással mászás kötélen, vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek
* Talajon:
	+ Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
	+ Zsugorfejállás - Fejállás
	+ Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál
	+ Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
	+ Repülő gurulóátfordulás
	+ Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
* Ugrószekrényen:
	+ Ugródeszka használat alapjai
	+ Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás
	+ Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
* Gerendán:
	+ Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
	+ Érintőjárás; hármas lépés, fordulatok szökdelésekkel is; mérlegállás, fel- és leugrás
* Gyűrűn:
	+ Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; zsugorlefüggés; lefüggés; lebegő függés; hátsó függésből emelés lebegő függésbe

Fogalmak: tornaszerek csoportosítása, függeszkedés, támlázás, zsugorfejállás, gurulóátfordulások, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás

Javasolt tevékenységek:

* Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások előkészítő jelleggel, gurulóátfordulások párokban, gúla építő feladatok.
* A tornaszerek megismerése
* Ugródeszka helyes használatának előkészítése
* 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: 30 óra

Tanulási eredmények

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

* egészséges versenyszellemmel rendelkezik
* szabálykövető és sportszerű magatartást, önfegyelmet, együttműködést tanúsít.
* megtalálja az egyéni adottságainak és érdeklődési körének leginkább megfelelő sportjátékot akár rekreációs célból is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri és alkalmazza az alapvető szabályokat
* a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
* a testnevelési és sportjáték közben hatékony játék- és együttműködési készséget mutat.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
* Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
* A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben együttműködésre való törekvés
* 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
* Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
* Kézilabda
	+ A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, 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
	+ 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
* Kosárlabda
	+ A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban
	+ Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
	+ Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felsővel különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak
	+ A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből
	+ 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 szabálymódosításokkal
* 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
	+ A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
* Labdarúgás
	+ A labda nélküli technikai elemek, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
	+ Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel
	+ Létszámazonos kis - és mérkőzésjátékok

Fogalmak: kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, állásrend, röplabda – forgás, együtemű megállás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, helyezkedés, emberfogás és területvédekezés

Javasolt tevékenység

* Labdajátékokhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése (labdaügyesség, téri tájékozódás, ügyesség, ritmusképesség)
* Mérkőzés megfigyelések kiadott szempontok alapján
* A labdajátékokban eredményes tanulók feltérképezése, 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

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.

*5. Testnevelési és népi játékok*

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

* a testnevelési és népi játékok közben célszerű, hatékony és együttműködő magatartást tanúsít

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* megismerkedik hagyományos népi játékokkal
* a tanult testnevelési és népi játékokat jól koordináltan végzi

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses 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 irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A labdával és egyéb eszközökkel történő mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások egyéni és csapatjátékokban
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* Gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása
* A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
* Pontszerző kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal.
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak: laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

Javasolt tevékenység

* Méta, bocsa és bige játékok szabályainak megismerése és alkalmazása a gyakorlatban

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 megfelelő alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

*6. Önvédelmi és küzdősportok*

Óraszám: 14 óra

Tanulási eredmények

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

* egészséges versenyszellemmel rendelkezik

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* alkalmassá válik a veszélyhelyzetek felismerésére, elkerülésére. Az indulatok, agresszív magatartásformák feletti önfegyelemre.
* a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
* A küzdőfeladatokban a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása
* Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
* Egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
* Birkózás
	+ Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával

Fogalmak: tatami, tompítás, fogáskeresés, küzdőtávolság, önismeret, önfegyelem, fájdalom küszöb

Javasolt tevékenység

* Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására

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 mozgások elsajátítását.

*7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*

Óraszám: 19 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 felhasználására, végrehajtására, számára eddig ismeretlen sportágak megismerésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* 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 ügyel környezete tisztaságára
* megismerkedik a parasportokkal

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (futás, túrázás, asztalitenisz, tollaslabda)
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, floorball
* A turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel
* Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

Fogalmak: Természetjárás, környezetvédelem, streetball, erdei tornapálya, turistajelzések

Javasolt tevékenység

* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán - felkészülés a kori olimpiára
* Parasportnap szervezés

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.

*8. Úszás*

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* megismeri és betartja az úszással összefüggő balesetvédelmi utasításokat, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályait;
* megfelelő vízbiztonsággal rendelkezik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése
* A kitartás, küzdőképesség, valamint az állóképesség továbbfejlesztése
* A vízben végezhető játékok tanulása, az úszás megszerettetése
* Az elsajátított úszásnemek gyakorlása, technikájának javítása
* Választott újabb úszásnemek megtanulása és folyamatos gyakorlása
* Fejesugrás megismerése
* Merülések
* 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

Fogalmak: úszásnem, fejesugrás, taposás, intenzív úszás, gyors - és hátúszás, levegővétel

Javasolt tevékenység

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

A gyógytestnevelés-órán

* A hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is.
* A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

*Gyógytestnevelés*

Óraszám: A jogszabályokban rögzítettnek megfelelően

Tanulási eredmények

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

* 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;
* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
* a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat;
* egészséges versenyszellemmel rendelkezik
* tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik;
* rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* 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.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
	+ A helyes légzéstechnika elsajátítása
	+ Egyszerűbb légzőgyakorlatok összeállítása
	+ A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
	+ A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása, tudatosítása
	+ A 4-5 gyakorlatból álló, a biomechanikailag helyes testtartást kialakítását elősegítő gyakorlatsor önálló összeállítása kis tanári segítséggel
	+ Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása, alkalmazása
	+ A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, azok tudatos, pontos végrehajtása
	+ Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
	+ Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló, kontraindikált mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

Fogalmak: vázizomzat, izomérzékelés, önállóan végzett otthoni gyakorlatok, kontraindikált gyakorlatok, légzőizmok

Javasolt tevékenységek

* A média felületeken elérhető prevenciós és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása