## 7. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 18 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 23 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások | 23 |
| 4. Sportjátékok | 35 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 17 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 18 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 16 |
| 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:

* megnevez és bemutat egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat és képes azok összefűzésére
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait ismeri
* koordinációs képességei fejlődnek

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának tudatos alkalmazása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása
* A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
* Alakzatok alkalmazó gyakorlása
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
* Testtartást javító gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése
* A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása
* A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel
* Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: légzőgyakorlat, testtartás javítás, dinamikus, statikus, ritmus érzék

Javasolt tevékenység:

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* Az élsportban alkalmazott bemelegítés megfigyelése internetes felületeken

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.
* Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.

*2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

* rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
* az atlétikai cselekvésmintákat sokoldalúan és célszerűen alkalmazza

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
* Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
* Vágtafutások 30-60 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképesség-fejlesztéssel
* A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése
* Pulzusmérés
* Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
* Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
* Távolugrás közepes (6–10 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról
* Magasugrás átlépő technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
* Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, keresztlépéssel célra és távolságra
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Három versenyszám eredményre történő végrehajtása
* Váltófeladatok kétkezes alsó váltás technikájának elsajátítására.
* Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

Javasolt tevékenység

* Agilitást fejlesztő gyakorlatok
* Feladatkártyák használata képességfejlesztő feladatok
* Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
* Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.

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.

*3. Torna jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

* önkontrollja és kitartó képessége fejlődjön,
* a mindennapi sporttevékenység során tudatosan használja a korrekciós gyakorlatokat;
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményezzen ilyen tevékenységet;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* törekszik a koncentrált, pontos és biztonságos feladat végrehajtásra
* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott elemkapcsolatok kivitelezésére.
* ismeri a mászókulcsolás helyes technikai végrehajtását
* fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok esztétikai kivitelezésében

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
* 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 segítségadás elsajátítása
* Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
* Differenciált gyakorlás
* A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
* A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
* Mászókulcsolással mászás kötélen, vándormászás fölfelé, függeszkedési kísérletek lefelé
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* A női és férfitorna meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Talajon:
	+ Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
	+ Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
	+ Fellendülés futólagos kézállásba
	+ Kézen átfordulás oldalra megközelítőleg nyújtott testtel
	+ Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
	+ Elemkapcsolatok
* Ugrószekrényen:
	+ Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás
	+ Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
	+ Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
* Gerendán:
	+ Érintőjárás; hármas lépés, fordulatok, szökdelések lábtartáscserékkel, mérlegállás; járás guggolásban; fel- és leugrás
	+ Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből
	+ Összefüggő gyakorlatok
* Gyűrűn:
	+ (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből
	+ (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
* Mászókulcsolással mászás kötélen

Fogalmak: futólagos kézállás, vetődés, összekötő elemek, mérlegállás, erőfejlesztés, TRX, izomcsoport, tornaszerek, olimpikonok

Javasolt tevékenység:

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

A gyógytestnevelés-órán

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

*4. Sportjátékok*

Óraszám: 35 óra

Tanulási eredmények

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

* A sportjátékok iránti érdeklődését megszilárdítsa
* tapasztalatot szerez a taktikai helyzetek megoldásában.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* játék közben tudatosan és 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 készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
* 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű alkalmazása
* Emberelőnyös játékhelyzetekben, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
* Kisjátékokban védőként a helyezkedés tudatos alkalmazása
* Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak tudatos gyakorlása
* A sportjátékok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Kézilabda
	+ A labda nélküli technikai elemek alkalmazása játék során
	+ Beugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
	+ Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban
	+ A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával
	+ Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
	+ Alapvető szabályok elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
	+ A kapus alaptechnikák gyakorlása
* Kosárlabda
	+ A labda nélküli technikai elemek készségszintű alkalmazása játékban.
	+ A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből
	+ Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
	+ Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások kosárra dobással befejezve
	+ Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal
	+ Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
	+ Alapvető szabályok elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
* Röplabda
	+ A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, alkalmazása különböző játékhelyzetekben
	+ Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra
	+ A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
	+ Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
* Labdarúgás
	+ A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a játék folyamatában
	+ Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
	+ Alakzattartással, alakzatbontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
	+ Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
	+ Emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
	+ Rúgások gyakorlása célba
	+ Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
	+ Kapus alaptechnikák gyakorlása

Fogalmak: védőtávolság, félaktív védő, gyorsindítás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, pontrúgás, beugrásos kapura lövés, fektetett dobás, olimpiatörténet

Javasolt tevékenység:

* Az olimpiákon elért kiemelkedő magyar sikerek felkutatása digitális platformok segítségével.
* Mérkőzés látogatások, megfigyelések kiadott szempontok alapján
* 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

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: 17 óra

Tanulási eredmények

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

* A játékok közben célszerű, hatékony együttműködési készséget mutat;
* egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes játékszervezésre

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* jól koordináltan végzi a testnevelési és népi játékokat.
* A szabályok ismeretében taktikusan játssza a népi játékokat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
* A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Labdás mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
* Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* Összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Fogalmak: döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, üres területre helyezkedés, manipulatív

Javasolt tevékenység:

* Játékgyűjtemény készítése
* A tanult népi játékok szabadidőben történő játszása

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: 18 óra

Tanulási eredmények

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

* elsajátítsa a fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismereteket

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* Képes a küzdősportok elsajátítása során megszerzett ismereteket más mozgásformák közben is hasznosítani

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő egészséges agresszivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.
* Húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
* Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok
* Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
* Eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
* A küzdősportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Birkózás
	+ Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés, birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül

Fogalmak: egyensúlyi helyzet kibillentése, oldalra esés, földharc, társ felemelése, esés technikák

Javasolt tevékenység:

* Villám küzdőversenyek
* Tehetséges gyerekek egyesületekbe irányítása
* 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: 16 óra

Tanulási eredmények

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

* bővülő gyakorlási tapasztalatot és erősebb belső motivációt szerezzen.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
* Biztonságosan használja a sportágak űzéséhez szükséges eszközöket

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, strandröplabda, nordic walking, asztalitenisz, tollaslabda, frizbi)
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása
* Turistajelzések ismerete
* Erdei tornapályák, szabadtéri akadálypályák leküzdése
* A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

Fogalmak: strandröplabda, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, környezet védelem, nordic walking

Javasolt tevékenység:

* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán - felkészülés a kori olimpiára
* Parasportnap szervezés
* Kéktúrán való részvétel
* Tiszta Mátráért programon való részvétel

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 helyes technikával, készségszinten úszik, egy harmadikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik
* A tanult három úszásnem rajtjait és fordulóit ismeri.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A víz szeretete mellett annak veszélyeinek megismerése
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése
* A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* Harmadik úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
* A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése
* Állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Az úszás specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Az úszás sportágtörténetének, jelentős magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: vízből mentés, rajtok, fordulók, úszás sporttörténet, magyar olimpikonok

Javasolt tevékenységek:

* Az úszásban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Figyelem felkeltése a búvárúszás, a vízilabda és a triatlon 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.

*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, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre;
* 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;
* megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
* 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 feladatainak megjelenése 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
	+ Légzőgyakorlatok önálló összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
	+ A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
	+ Helyes testtartás kialakítása, megtartása
	+ Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
	+ Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok összeállítása tanári segítséggel
	+ A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári kontrollal, a testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
	+ 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 megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
	+ A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
	+ A gerinc elváltozásához, belgyógyászati betegségekhez vezető káros életviteli szokások beazonosítása, ok-okozati összefüggéseinek megértése

Fogalmak: káros életviteli szokások, gerincferdülés, helytelen testtartások, terheléshatár

Javasolt tevékenységek:

* A média felületeken elérhető prevenciós és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
* Fizikai állapotához mérten bekapcsolódás az iskola szabadidős - és sport tevékenységeibe, programokba
* A rendelkezésre álló funkcionális eszközállományunkat kreatívan használja rehabilitációs és korrekciós gyakorlatanyagának végzéséhez.