## 8. 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, betartja az öltözői rendet
* a kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretei bővüljenek
* értse és alkalmazza a helyes testtartást elősegítő gimnasztikai gyakorlatokat és az alapvető szakkifejezéseket.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* képes bemutatni és összefűzni egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
* a testi képességei folyamatosan fejlődnek
* prevenciós és relaxációs gyakorlattára bővül

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* 3-4 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
* A bemelegítés, az erőfejlesztés alapelveinek alkalmazása
* Alakzatok alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése
* Prevenciós gyakorlatok összeállítása
* A törzs izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: prevenció, relaxáció, stresszkezelés, testi képességek, fizikai aktivitás-inaktivitás

Javasolt tevékenység:

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* Relaxációs alapgyakorlatok gyűjtése internetes felületeken
* Gerinctorna gyakorlatok rendszeres alkalmazása

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:

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* A futó - ugró - és dobó gyakorlatok elsajátításában és végrehajtásában fejlődést mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok továbbfejlesztése
* Repülő-, fokozó- és vágtafutások 30-60-100 m-en
* Tartós futás pulzuskontrollal, tempótartással 8-12 percig
* Távolugrás eredményességre törekvéssel
* Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával
* Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással
* Kislabdahajítás eredményességre törekvéssel
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
* Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: hasmánt és flop technika, olimpiai versenyszámok, pulzuskontroll, koordináció, kondíció, beszökkenés, háttal becsúszás

Javasolt tevékenységek:

* Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
* Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Futó - váltófutó - ugró - és dobóversenyek
* Koordinációs létra használata

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:

* képes legyen együttműködésre és segítségnyújtásra a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatok és azok hatása
* 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
* Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
* A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Talajon:
  + Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
* Ugrószekrényen:
  + Támaszugrások keresztbe és hosszába állított ugrószekrényen
* Gerendán:
* Önállóan összeállított összefüggő gyakorlat
* Gyűrűn:
  + Önállóan összeállított összefüggő gyakorlat
* Mászókulcsolással mászás-, függeszkedés kötélen

Fogalmak: összefüggő gyakorlat, önkontroll, segítségadás, együttműködés, nemzetközi torna történet

Javasolt tevékenység:

* Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
* Feladatkártyák használata az önállóan összeállított gyakorlatsorokhoz
* Csoportos gúlaépítő feladatok
* 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: 35 óra

Tanulási eredmények

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

* megismeri a csapatjátékosokra jellemző tulajdonságokat
* magasabb gondolkodási és motoros szinten oldja meg a játékszituációkat

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemek alkalmazása
* Tudatos csapatjáték kialakítása az adott sportágak versenyszabályai mellett
* A sportjátékokban együttműködésre való törekvés
* A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Önálló játékszervezés
* Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Kézilabda
  + Felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
  + Labdaátadások pontosságának, távolságának növelése gyors indulásokban és lerohanásokban
  + A figyelem megosztását igénylő gyakorlatok egy és több labdával
  + Cselek összekapcsolása kapura dobásokkal
  + Kapura dobások aktív védőjátékos ellen
  + Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  + Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  + A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
* Kosárlabda
  + sarkazás,
  + a labdavezetés közben történő irányváltoztatási módok alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  + Labdaátadások a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
  + 1-1 elleni játék
  + Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
  + Létszámazonos mérkőzésjátékok
  + Fektetett dobás gyakorlása aktív védő játékos jelenlétében
  + Alapvető szabályok alkalmazása játéktevékenységben
* Röplabda
  + Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
  + A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
  + Játék csökkentett létszámú csapatokkal
  + 6-6 elleni játék
  + Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
* Labdarúgás
  + Labdás technikai elemek gyakorlása
  + Labdás koordinációs passzgyakorlatok
  + Kényszerítő átadások gyakorlása
  + Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
  + A területvédekezés alkalmazása a játékban
  + A kapus technikák alkalmazása, gyakorlása

Fogalmak: aktív védő, lerohanás, átadócsel, rúgócsel, felugrásos kapura lövés, mélységimozgás, megelőző szerelés

Javasolt tevékenység:

* Játék cserecsapatokkal
* Önálló játék- és versenyszervezés
* Mérkőzés látogatások, megfigyelések
* 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:

* eljusson odáig, hogy a játék célja maga a játékélmény és ne a győzelem legyen
* A sikert és a vereséget is sportszerűen élje meg

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a személyisége fejlődik
* önállóan is képes játékszervezésre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékok
* Sportági technikák gyakorlása csoportos játékokban
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak: játékélmény, siker- és kudarctűrés, kooperatív játékszervezés, önszerveződés

Javasolt tevékenység:

* A játékgyűjtemény bővítése

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:

* megismerje az alapvető segítségkérésre és menekülésre vonatkozó irányelveket.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* A küzdőfeladatokban a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása.
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Különböző kiindulóhelyzetekben végrehajtható küzdőjátékok
* Az önvédelem alapjainak elsajátítása
* Az esések baleset-megelőzést szolgáló technikai mozzanatainak átismétlése
* A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* A tradicionális magyar küzdősportok történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Birkózás
  + Páros földharcjátékok
  + társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások alkalmazásával
  + Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának elsajátítása

Fogalmak: menekülésre vonatkozó irányelvek, önvédelem, küzdőjáték

Javasolt tevékenység:

* Küzdősportok versenyeinek látogatása
* 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:

* ismeri a szabadban végzett mozgások jelentőségét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportolási formákat sajátít el.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: rekreáció, tradíció, természetben űzhető sportágak, sporttörténet, teqball

Javasolt tevékenység:

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

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
* megismerje a vízből mentés alapjait.

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 helyesen alkalmazza.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A különböző uszodai tevékenységek szervezetre gyakorolt pozitív hatásainak és egészségtani kockázatainak megismerése.
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések tudatosítása
* A víz szeretete mellett annak veszélyeinek megismerése
* Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása
* A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok kipróbálása
* Állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
* Az úszás és a vízilabda sportágtörténetének, jelentős külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: úszóállóképesség, vegyesúszás, bukóforduló, úszó váltó, vízifoci, vízigimnasztika, víziröplabda

Javasolt tevékenység:

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

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
  + A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel
  + 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: tartó - és mozgatórendszer, törzshajlító, törzsfeszítő, túlnyújtás, relaxáció, légzéstechnika, gyógytorna

Javasolt tevékenység:

* Elváltozásának, megbetegedésének megfelelő egyéni gyakorlatsor összeállítása tanári segítséggel
* Fizikai állapotához mérten bekapcsolódás az iskola szabadidős - és sport tevékenységeibe, programokba
* A rendelkezésre álló eszközállományunkat kreatívan használja rehabilitációs és korrekciós gyakorlatanyagának végzéséhez.