## 9. 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 / Aerobik | 26 |
| 4. Sportjátékok | 32 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 18 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 14 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 16 |
| 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 gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának megismerése
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő kivitelezése
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* 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, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

Javasolt tevékenység:

* 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 hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
* Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.
* Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

*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:

* képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.
* 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

* Futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok
* Három versenyszám eredményre történő végrehajtása
* Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Az atlétika sportágtörténetének kiemelkedő magyar olimpikonjainak megismerése
* Futások:
	+ Futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
	+ Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből.
	+ Vágtafutások ismétléssel.
	+ Váltóversenyek rövidített távokon alsó botátadással. Váltósorrend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
	+ Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban
	+ Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–200-400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
* Ugrások:
	+ Ugróiskola-gyakorlatok, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett
	+ Átlépő és flop magasugrás gumiszalagra, lécre
	+ Távolugrás lépő technika
	+ Versenyszerű ugrások eredményre
* Dobások:
	+ Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
	+ Kislabdahajítás helyből és lendületből célra és távolságra.
	+ Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel
	+ Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.

Fogalmak: álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kislabdahajítás, távolugrás, átlépő magasugrás, flop magasugrás

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 adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.
* A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.
* Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

*3.A Torna jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait megismerje
* a torna, a tánc és az aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét;
* tudatosan alkalmazza a balesetek elkerülését célzó iránymutatásokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására;
* fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok eredményességében.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
* Új mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
* A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése
* A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
* Mászókulcsolással mászás, függeszkedési kísérletek
* A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Talajon:
	+ Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
	+ Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
	+ Emelés fejállásba – kísérletek
	+ Fellendülési kísérletek kézállásba segítséggel
	+ Kézenátfordulás oldalra
	+ Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
	+ Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, spárga kísérletek
	+ A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
	+ Elemkapcsolatok
* Ugrószekrényen:
	+ A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése
	+ Ugródeszka használat alapjai
	+ Gurulóátfordulás előre
	+ Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
* Lányoknak:
	+ Gerendán: érintőjárás; hármas lépés, mérlegállás; járás guggolásban; fel- és leugrások, ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások, járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel, fordulatok állásban, guggolásban.
	+ Felemáskorláton: támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendületvétel, fekvőfüggésbe, felugrás támaszba és függésbe, térdfellendülés alsó karfára, segítséggel, leugrás támaszból.
	+ Aerobik alaplépések
* Fiúknak:
	+ Gyűrűn: Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás,
	+ Korláton: terpeszülés, támaszok, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, támlázás, terpeszpedzés, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, lendület előre terpeszülésbe, vetődési leugrás

Fogalmak: tornaszerek csoportosítása, gurulóátfordulás, repülő gurulóátfordulás, homorított leugrás, mérlegállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalt, emelés fejállásba, átguggolás, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, vetődési leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, térdfellendülés, koreográfia

Javasolt tevékenység:

* 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: 32 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:

* a tanult sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
* ismeri és alkalmazza az alapvető szabályokat
* játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
* A folyamatos csapatjáték kialakítása szabálymódosítások mellett
* Sportjátékok csökkentett létszámú csapatokkal
* Sportjátékok előkészítő kisjátékai
* A védekező játékos célszerű helyezkedése
* Két választott sportjáték történetének és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Szabályok tudatos alkalmazása
* A sportjátékok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Kézilabda:
	+ A labda nélküli technikai elemek
	+ Labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával
	+ Labdával végrehajtott irány-, súlypont- és ritmusváltás
	+ Átadások lépésváltásból és futásból különböző irányokba
	+ Dobások távolba és kapura
	+ Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása
	+ A kapus-alaptechnikák alkalmazása
* Kosárlabda:
	+ A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
	+ A labdavezetés gyakorlatai, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
	+ Rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a sarkazás,
	+ Labdaátadások helyben
	+ Emberelőnyös és létszámazonos helyzetek
	+ Fektetett dobás, büntetődobás gyakorlása
	+ A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
	+ Létszámazonos mérkőzésjátékok szabálykönnyítésekkel
* Röplabda:
	+ A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
	+ A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
	+ Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
	+ Játék könnyített szabályokkal
* Labdarúgás:
	+ A labda nélküli technikai elemek alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
	+ Labdavezetések, -átadások és -átvételek
	+ Rúgások gyakorlása célba
	+ A kapusalaphelyzet gyakorlása
	+ Létszámazonos kis - és mérkőzésjátékok

Fogalmak: emberfogás, alsó egyenes nyitás, kosárérintés, alkarérintés, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, helyezkedés, szabályismeret, fektetett dobás, büntető dobás, átadások, súlypont - és ritmusváltás

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.
* 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: 18 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
* vesztesként is képes legyen átélni a játék örömét

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult testnevelési-, népi játékok technikai és taktikai célszerűen alkalmazza;
* játéktevékenységét az ötletesség és az együttműködésre törekvés jellemzi;
* a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékszervezésre.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Változó méretű játékterületen alkalmazkodást igénylő fogó- és futójátékok
* A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* A labdával történő manipulatív mozgásformák
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* Együttműködést igénylő csapatversenyek
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
* Reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések
* Gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok

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

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 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: 14 óra

Tanulási eredmények

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

* képes az életben adódó veszélyhelyzetek felismerésére és célszerű cselekvésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* alkalmassá válik az indulatok, agresszív magatartásformákkal szembeni fegyelmezett cselekvésre, önfegyelemre.
* a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak megismerése és következetes betartása
* Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
* Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
* Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok
* Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
* Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
* A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének megismerése
* A küzdőképességet és kitartást fejlesztő játékok
* Az eséstechnikák baleset-megelőzést szolgáló gyakorlása, alkalmazása
* Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
* A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
* A küzdősportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Birkózás
	+ A gerincoszlop mozgékonyságát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
	+ Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével
	+ Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
	+ Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
	+ Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban

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

Javasolt tevékenység:

* Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
* Villám küzdőversenyek
* Tehetséges gyerekek egyesületekbe irányítása

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: 16 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.
* megismerkedjen a táborozás jellemzőivel, szabályaival

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* elfogadja és betartja a természeti környezetben történő sportolás, táborozás és környezettudatos viselkedés szabályait.
* megismerkedik a vízitúrázás biztonsági és közlekedési szabályaival
* megismerkedik a parasportokkal

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (frizbi, floorball, korcsolyázás, túrázás)
* A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, íjászat)
* Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása.
* A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
* Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
* Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
* Felkészülés az erdei iskolára és a gólya vízi táborra
* Vizi-kresz megtanulása

Fogalmak: túrakenu, íjászat, vízitúra, turista jelzések, tájoló, térképolvasás, vízi KRESZ, floorball, frizbi, sátortábor, streetball

Javasolt tevékenység:

* Gólya vízi tábor szervezése
* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán, teniszpályán
* Parasportnap szervezése
* Kéktúrán való részvétel
* Tiszta Mátráért programon való részvétel
* Erdei iskola szervezése
* Iskolai kondicionáló terem használata

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: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* megismeri és betartja az úszással összefüggő balesetvédelmi szabályokat és az uszodában való viselkedés szabályait;
* megfelelő vízbiztonsággal rendelkezik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az elsajátított egy úszásnemben vízbiztosan, és egy másodikban készségszinten úszik a természetes vizekben is;
* megismerkedik a tanult úszásnemek rajtjaival, fordulóival

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségtani kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
* A kitartás, az állóképességfejlesztése
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
* A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámzás stb.)
* A tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
* A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek megfelelően
* Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
* Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
* Az úszás specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel

Fogalmak: rajttechnikák, fordulók, hullámzás, áramlat, levegővétel, aerob állóképesség, anaerob állóképesség

Javasolt tevékenység:

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

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

Fogalmak: korrekciós gimnasztika, izom-összehúzódás, izomfeszítés, izomlazítás, rekreáció, rehabilitáció, kontraindikált

Javasolt tevékenység:

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