



# Oktatási program

**Szakképző iskola**

**Testnevelés**

Évfolyam	9.	10.	11.	Összesen
Heti óraszám	4	1	1	6
Hetek száma	36	36	31	103
Éves óraszám	144	36	31	211

**Hatályos: 2020. szeptember 1-jétől**

forrás:

[https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020\\_nat/kerettanterv\\_szakkepzes/kozismereti\\_kerettanterv\\_szakkepzes](https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_szakkepzes/kozismereti_kerettanterv_szakkepzes)

Óraszámok, témák

9. évfolyam

Tematikai egység	kerettanterv szerinti órakeret	plusz óra	éves összes óraszám
<b>Sportjátékok</b>	24	11	35
<b>Torna jellegű feladatok</b>	18	11	29
<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	16	11	27
<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	17	11	28
<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	12		12
<b>Egészségkultúra és prevenció</b>	10	3	13
			<b>144</b>

10. évfolyam

Tematikai egység	kerettanterv szerinti órakeret	plusz óra	éves összes óraszám
<b>Sportjátékok</b>	24		8
<b>Torna jellegű feladatok</b>	16		6
<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	14		6
<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	17		8
<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	14		6
<b>Egészségkultúra és prevenció</b>	12		2
			<b>36</b>

11. évfolyam

Tematikai egység	kerettanterv szerinti órakeret	plusz óra	éves összes óraszám
<b>Sportjátékok</b>	20		8
<b>Torna jellegű feladatok</b>	10		5
<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	10		5
<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	18		8
<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	10		3
<b>Egészségkultúra és prevenció</b>	16		2
			<b>31</b>

## 9. évfolyam

### 1. Sportjátékok

*Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*

- Az 5–8. osztályban tanult, labda nélkül végzett mozgások gyakorlási hatékonyságának növelése, játékban való egyre eredményesebb használata.
- A technikai jellegű alapmozgások variációi változó irányokban, sebességnöveléssel.
- A helyezkedés, helyzetfelismerés fejlesztése a labdáért való harcban.
- Labdás ügyességfejlesztés nagy ismétlésszámmal.
- A sportjátékok technikáinak gyakorlása testnevelési játékokban, fogójátékok labdával, labdaszerző és labdavédő játékok, egyéb célirányos játékvariációk.
- A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).

*Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – tanári irányítással*

- Egy állandó bemelegítési modell ismételt és tudatos gyakorlása, és az önálló bemelegítésre való felkészülés; egyes bemelegítési részfeladatok önálló végzése.

### Kézilabda

- *Technikai elemek végrehajtása növekvő biztonsággal*
  - Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.
  - Labdakezelési gyakorlatok 2-3-as csoportokban, egy-két kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel. Kapura lövések: kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; félaktív és aktív védővel szemben, bedőléssel.
- *Taktikai elemek gyakoribb együttműködéssel és eredményességgel, különös tekintettel a test-test elleni játék sportszerű gyakorlására*
  - Kitámadás, halászás, szerelés. Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. Beállós játék.
  - Ütközés talajon és levegőben. Ötletjáték

### Labdarúgás

- *Technikai elemek gyakorlása a labdás koordináció továbbfejlesztésével:*
  - Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban, rövid és hosszú labdaátadások talajon.
  - Labdaátvétel testcsellel.
  - Dekázás: helyben, haladással, irányváltoztatással, párokban.
  - Cselezés: átadócsel, rúgócsel, rálépéssel.
  - Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.
- *Taktikai elemek végrehajtása a variációk növelésével és a végrehajtási minőség emelésével:*
  - Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.
  - Rombuszban 4 játékos feladatmegoldásai mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

- A támadások súlypontjának változtatása rövid átadásokkal.
- Ötletjáték. Játék egy kapura.

### Röplabda

- *Technikai elemek végzése optimális erőközléssel, fokozódó pontossággal*
  - Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közép magasra elpattanó labdával.
  - Fokozódó sebességgel érkező labdával alkarérintések váltakozó irányba és magasságra.
  - Az alsó egyenes nyitás végrehajtása a hálótól (zsinórtól) növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.
  - A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával.
- *Taktikai gyakorlatok*
  - Helyezkedés támadásban.
  - 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, védelem nélkül, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

## **2. Torna jellegű feladatok**

### Gimnasztika

- *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése*
  - Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.
  - Ellenvonulások járásban és futásban. Ritmus-, tempóváltoztatás, rendgyakorlatok zene nélkül, ritmuskeltéssel és zenére is.
- *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gyakorlása*
  - 4–8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és tudatosan pontos működtetésével.
  - Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.
  - Változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.
- *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlás*
  - Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.
  - Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
  - Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának növelése.
  - Mászások, függeszkedések, a testalkat szerint differenciált követelmény, az egyéni szint fejlődését követő rendszeres kontrollal.

### Torna – iskolai sporttorna

- *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna*
  - *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* tarkóállás, fejállás, mérlegek kéztámással, mérlegállások, spárgák, hidak.

- *Mozgásos gyakorlatelemek végzése:* gurulóátfordulások különböző irányokban és variációkban, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban.
- *Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás*
  - Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első ív növelése.
  - Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarulatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások.

### **3. Atlétika jellegű feladatok**

- Futások, rajtok
  - *A képességfejlesztés gyakorlatai*
  - Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben, pontosabban. Tartós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.
  - *A sportági technika gyakorlása*
  - A rövid, közép- és hosszútávok közötti futótechnika megkülönböztetése. Futások 30–60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid sprintszámokban.
  - A váltófutás alsó botátadási technikájának és az átadás szabályainak gyakorlása.
  - A tartós futás technikájának kontrollja, a tartós futás optimális egyéni sebességéről tapasztalatszerzés, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításának próbái.
- Ugrások, szökdelések
  - *A képességfejlesztés gyakorlatai*
  - Az 5–8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel.
  - *A sportági technika gyakorlása*
  - Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.
  - Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A guggoló távolugró technika végrehajtása, aktív térdlendítéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.
  - Magasugrás átlépő technikával, ugrások versenyszerű magasságra törekvés nélkül. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses köríven történő nekifutással, ugráspróbák az egyéni testalkat figyelembevételével.
- Dobások
  - *A képességfejlesztés gyakorlatai*
  - Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal (helyi felszereltség esetén erőgépekkel).
  - *A sportági technika gyakorlása*
  - Célba és távolságra dobások hajító, lökőmozdulattal.
  - Hajítás nekifutással, ötlépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és a beszökkenés szerepének ismerete.
  - Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

- *Játékok és versenyek*
- Rajtversenyek, sprintversenyek. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal, ugrásokkal és szökdelésekkel.
- Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.
- *Atlétikai bemelegítési modellek* gyakorlása a futások, ugrások, dobások végzése előtt.

#### **4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**

- Feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel;
- hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok;
- labdás játékok különféle labdákkal;
- egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.
- Az egyén által előnyben részesíthető, élethossziglan űzhető sportok ismereteinek, alternatíváinak bővítése.
- Frízbi:
  - Dobások párokban, csoportokban (öt-hét fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycseréssel. Folyamatos passzolások. Nyitások meghatározott távolságra.
  - Célbadobások a koronggal a zónába. Védekező mozgások, ugrások, elkapások.
  - Játék csapatokban, néhány lényeges játékszabállyal.

#### **5. Önvédelem és küzdősportok**

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Az óraszám 30%-a átcsoportosítható torna jellegű, ritmusos és zenés mozgásokra.

- Önvédelem
  - Alapvető önvédelmi technikákat – szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból, szabadulások fojtásfogásból – elsajátító gyakorlatok változó körülmények között.
  - A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

#### **6. Egészségkultúra és prevenció**

- Bemelegítés
  - Általános bemelegítő mozgássor (modell) gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).
  - Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- Edzés, terhelés
  - A labdajátékokban különösen igénybe vett izmok prevenciójának néhány gyakorlata.
  - A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus-érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).
  - Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – állandó gyakorlási anyag, egyéni gyakorlatok kijelölése a gyengeségek felszámolására.
  - Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.
  - Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.

- Motoros tesztek – központi előírás szerint.
- A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.
- Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.
- Az általános iskolai technikák használata, ismétlése, különös tekintettel az elmélyülésre alkalmas gyakorlási környezet állandó biztosítására.
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

## 10. évfolyam

### 1. Sportjátékok

- *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*
- A labda nélkül végzett mozgások játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.
- Célszerűsége törekvés a társ mozdulatára reagálásban.
- A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban.
- Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka.
- *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással*
- A bemelegítési modell tartalmainak megtanulása, ismételt gyakorlása: labda nélküli és labdás gyakorlatok az izmok, ízületek átmozgatására, labdahasználat variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.
- *Kosárlabdázás*
- *Technikai elemek*
- Rövid- és hosszúindulás, egy- és kétütemű megállás, megállás kapott labdával, változatos körülmények között, meghatározott helyen és időben is, csellel is. Bejátszás befutó társnak. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával, ráfordulással. Közép-távolsági dobás helyből.
- *Taktikai elemek*
- Emberfogás. Labdavezető játékos véde. Speciális feladatok megoldása (alap- és oldalvonal-bedobás, lepattanó labda elfogása).
- Létszámfölényes támadás elleni játék. Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Ötletjáték\_támadásban, játék emberfogással.
- *Labdarúgás*
- *Technikai elemek gyakorlása a labdás koordináció továbbfejlesztésével*
- A labdarúgás technikai készletének variálása, intenzív, nehezített körülmények közötti, nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtással.
- Labdakezelések mozgás közben és irányváltóztatással, átadások változatos mértani alakzatokban, rövid és hosszú labdaátadások talajon.

- Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labdaátvétel testcsellel.
- Dekázás: haladással, irányváltotatással, párokban, csoportosan.
- Cselezés: átadócsel, rúgócsel hátra húzással.
- Fejlesztések technikai levegőből, társnak és kapura.
- *Taktikai elemek végrehajtása a variációk növelésével és a végrehajtási minőség emelésével*
- Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.
- Rombuszban 4–6 játékos feladatmegoldásai mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.
- A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.
- Ötletjáték. Játék 1 kapura 2 labdával.

## **2. Torna jellegű feladatok**

- Gimnasztika
  - *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése*
  - Célszerű használat az óraszervezésben. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, ritmuskeltéssel és zenére is.
  - *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gyakorlása*
  - 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, tudatosan pontos mozgatással, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal.
  - A gyakorlatok variálása a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.
  - *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlás*
  - Erőgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok bonyolultságának növelése. Állandó jellegű erőnléti, felzárkóztató feladatok. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével képességfejlesztő eljárások gyakorlása.
  - Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel.
- Torna – iskolai sporttorna
  - *Talajon és egy szabadon választott legalább színen.* Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. A 9. osztályban megjelölt mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.
  - Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).
  - Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum differenciált megjelenítése.
- Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás fiúk számára
  - Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az első és második ív növelése.
  - Vetődések, kanyarlatok, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.
  - Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.



- A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a kulturált, kétirányú kommunikációra épülő hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
- Ritmikus gimnasztika lányok számára
- Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.
- A ritmusérzék fejlesztése.
- *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása*  
Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése).
- *Legalább egy kéziszerszertanulása-tanítása*
- *Karikagyakorlatok gyakorlása*
- Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.
- Önálló bővítési lehetőség tanári irányítással. Összefüggő elemkapcsolatok zenére.
- Aerobik
- Az 5–8. osztályban tanult alaplépések karmozgásokkal.
- *2-4 ütemű alaplépések (low-impact):* keresztlépés (grapevine), bokszlépés (bokszt step), sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick).
- Összetett kombinációik 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése. Csoportos koreográfiák gyakorlása, a választott, minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítési lehetőséggel. Aerobik-bemutatók az osztályon belül

### **3. Atlétika jellegű feladatok**

- Futások, rajtok
- *A képességfejlesztés gyakorlatai*
- Futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.
- *A sportági technika gyakorlása*
- Futások 50-60 méteren. Térdelőrajt rögzített támasszal, szabályos végrehajtás. A váltózóna alkalmazása közepes sebességű váltásoknál.
- Ugrások, szökdelések
- *A képességfejlesztés gyakorlatai*
- Ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.
- *A sportági technika gyakorlása*
- Az ugrás előtti utolsó három lépés optimális ritmusának kialakítása.
- A guggoló távolugró technika gyakorlása aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

- Az átlépő technika végrehajtása optimális ritmussal, 5-7 lépéses köríven történő nekifutással, a felugrás és lendítés összehangolásával.
- Választhatóan, a helyi felszereltség függvényében, a flop-technika előkészítése, gyakorlása rávezető gyakorlatokkal és csökkentett lépésszámmal.
- **Dobások**
  - *A képességfejlesztés gyakorlatai*
  - Állandó jellegű speciális erősítő gyakorlatok.
  - *A sportági technika gyakorlása*
  - Hajítás nekifutással, az ötlépéses dobóritmus optimalizálása.
  - Oldalt felállásból történő lökés technikájának ismételése.
  - Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból, szökkenéssel, keresztlépéssel, súlygolyóval vagy medicinlabdával.
  - Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál.
- **Játékok és versenyek**
  - Rajtversenyek, sprintversenyek. Távolugróverseny helyből és egyéni nekifutással. Magasugróverseny egyéni nekifutással. Kislabdahajító verseny lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek.
  - *Atlétikai bemelegítési modellek* gyakorlása a futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

#### **4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**

- *Legalább egy*, az egyén által különösebb anyagi ráfordítás nélkül, élethossziglan üzhető sport ismereteinek, alternatíváinak bővítése.
- Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett mozgásokhoz önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári irányítással.

#### **5. Önvédelem és küzdősportok**

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. Az óraszám 30%-a átcsoportosítható torna jellegű, ritmusos és zenés mozgásokra.

- **Önvédelem**
  - Alapvető önvédelmi technikákat – szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból, szabadulások fojtásfogásból – elsajátító gyakorlatok változó körülmények között.
  - A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

#### **6. Egészségkultúra és prevenció**

- **Bemelegítés**
  - A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismételése.
  - A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

- Edzés, terhelés
  - A keringési rendszer terhelése egyre differenciáló terhelés mellett.
  - Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.
  - Gyakorlás az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek szerint.
  - Nemek közötti eltérések elfogadása az edzésaktivításban.
  - Erősségek kihasználása sportszerű keretek közt, gyengeségek fejlesztése. Egyéni fejlesztés – köredzéssel feladatok.
- *Az egészséges test és lélek megóvása*
  - A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.
  - A stresszoldás gyakorlatai.
  - A szakmai ártalmak megelőzésére, a számítógépezés ellensúlyozására mozgásminták gyakorlása.
  - A helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

## 11. évfolyam

### 1. Sportjátékok

- *Az önszervezés gyakorlása*
  - Tanári kontroll mellett önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. Megbeszélések a gyakorlásokba építve, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozóan. Szituációk, feladatok, konfliktusok megoldása egyéni és/vagy társas döntéshozattal, a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.
  - A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.
- *Lényeges játékszabályok készségszintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat*
  - A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. Az elkövetett vétség önálló jelzése, annak elvárása. A labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.
  - A játékvezetés gyakorlása laza tanári vezetéssel, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői nonverbális jel használatával is.
- *Versenyhelyzetek*
  - A labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása mérkőzéseken.
  - Kosárlabdázás
  - *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*
  - A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban, a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

- *Taktikai továbbfejlesztés*
- Az emberfogásos védekezés gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára, támadásban és védekezésben. A speciális feladatok megoldása, büntetődobás utáni támadás és védekezés.
- Játék minden emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- **Labdarúgás**
- *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*
- A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel.
- *Taktikai továbbfejlesztés*
- A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.
- Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

## **2. Torna jellegű feladatok**

- **Gimnasztika**
- *Rendgyakorlatok gyakorlása*
- A korábbi évfolyamokon gyakoroltak alkalmazása az óraszervezés funkcióinak megfelelően.
- *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése*
- Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
- *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése*
- Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai gyakorlatokkal. Stretching.
- Erőgyakorlatok a gyengeségek leküzdésére.
- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.
- **Torna, sporttorna**
- *Talajon és egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutatva, és/vagy egy másik szer mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.*
- *Összefüggő gyakorlatsorok*
- Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.
- Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc), mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.
- *Szertorna-gyakorlatok*
- A 9–10. osztályban gyakoroltak ismétlése, gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.
- Bemelegítés a torna gyakorlásához, együttes bemelegítési modellel, majd önálló mozgással.

- Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.
- A segítségadás technikai, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.
- Ritmikus gimnasztika – RG
- Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása.
- *Szabadgyakorlatok gyakorlása*
- A 9–10. osztályban gyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása.
- *Kötélgyakorlatok gyakorlása*
- *Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.
- *Kötéláthajtások:* egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással.
- Nyolc-tíz elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően.

### **3. Atlétika jellegű feladatok**

- Futások
- *Rövidtáv*
- Eredményorientált együttműködés váltófutásban. Váltók alakítása, versengések.
- *Középtáv, folyamatos futás*
- Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. A pulzusszám folyamatos ellenőrzése melletti edzés.
- Ugrások
- Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással, a testi adottságok alapján differenciált elvárások szerinti versenyszerű végrehajtás.
- Dobások
- Az egy- és kétkezes vetések technikai.
- Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.
- A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.

### **4. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**

- A szabadtéri és élethossziglan üzhető mozgásformák (úszás, túrázás) hangsúlyának megerősítése. Edzés az adottságok kihasználásával, pl. tó körüli futás, rönkhordás, favágás stb.
- Tájfutás
- *A térkép.* A térképi ábrázolás. Útvonaltervezés a várostérképen.
- *Túra a városban* – csoportokban. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.
- *Az iránytű és a tájoló.* A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutótérképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.

- *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén) Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással.
- Asztalitenisz
- *Technikai elemek*: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

### **5. Önvédelem és küzdősportok**

- A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok.
- Önvédelem – női önvédelem.
- A közelharc alapelveinek alkalmazása a gyakorlatban.
- A már ismert technikai gyakorlatok gyakorlása nagy elemszámú ismétléssel, automatizáció

### **6. Egészségkultúra és prevenció**

- Bemelegítés
- Általános és sportág-specifikus bemelegítő mozgásanyag megvalósítása.
- Edzés, terhelés
- A megfelelő hatékonyságú edzés ismétlése: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.
- Önálló mozgásprogram-tervezés, a tervek bemutatása, próbája.
- A képességfejlesztő eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok végzése.
- Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés köredzéssel
- Az egészséges test és lélek megóvása.
- A szakmaspecifikus és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés.
- A biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.
- A stressz- és feszültségoldás gyakorlatai.
- Az élet stresszhelyzeteivel való megküzdésre történő felkészülés.
- A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése (pl. jóga).