

teljesítménymonitorozás, a mozgásérfelhasználás diing
eszközökkel történő megvalósítása.

... : A motoros tanulás során el
tényező dominál, de a hatékonyságias és a tehermentesítéssel
komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkod
tevékenységekkel összefüggő információk és nyelvi
lehetővé a mozgásos cselekvést tanuláshoz szükség
kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmeg
egyaránt megjelenik a képzésben a jelölés és a
játék helyzetekben és a kognitív típusú testnevelés

... : A testnevelés tantárgy a
kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolai
egészségügyről, a biztonsággal kap
kiterjed a testi jóllét és a mozgásos tehermentesítéssel
tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása v
szerepet játszó együttműködési formák, a közösség
gyakorlás élményét és a testmozgás ösztönözését formáló
összetartozás és egymásrataláltság stb.)

... : Az iskola a
kiemelkedő sportszakemberek képzésének egyik helye,
egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosítá
sporteredmények személyes és társadalmi életre
kompetenciáknak az élethelyi átírását a tan
értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfej
kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes
edzésprogramok megalkotása) a tanulási tevékenység e
a testmozgás és a sportolás rekreációt támogató
olimpiai eszmét, az olimpia eszméit és a világ
a világ testkulturális örökségét.

U... : A testnevelés és egészség
ügyességét, erejét, állóképességét, szellemi és
képesség az egyént a különböző munkatevékenysége
munkaerőkölcsei tulajdonságok (például fegyelmese
felhasználás teljesesség, munkaszervezés) és a
bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a
tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kez
viselkedésre. Az önművelés és a biztonságos munkavégzés
hogyan a munkavégzés során is hasonló- amúgy az egészség
egészséges eltöltésén keresztül a rekreációval
kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megval
egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen
vesznek a testnevelés általános egészségi állapotot és az

maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell fejleszteni feladatokhoz nyújt segítséget a gyóga. A korszerűn egyelőst eszemplét, amely szakít az edd tananyag tartalommal, indokolttá teszi a minde megjelenését a kerettantervben. A korszerű ósszer gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a ker gyógytестnevelésre utalt tanulók körében is. A megjelennek a gyógytестnevelés Az spö a fló a n gny „Gyógytестnevelés” témakör csak az ezen a terület órakeretben valósul meg. A gyógytестneveléssel segítséget „A témakörök k í á t t s k i ö n t e g e t á b l á z a t a” kie Az 5-8. évfolyamon a gyógytестnevelés területén e tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók alkalmazzák a szabadi dlőás cék ss proárt j k á i t é r k o l k t a t n j A e l g e l é g z é s , a p u l z u s s z á m l á l á s é s a r e l a x á c i ó .

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének különböző sportági mozgáskészségek bteanη ulvá l ö a m n a n g t á mért fejlődése. A tanulási szint -t á n t é l r á z á t h o k , számszerűsített vagy grafikonos statisztikai el eredmények mellett le g - a k l a r b a t i o l t y é a n y e f z o r k t d s i g a z e l é m z e s o s z t á l y o z á s s o r á n .

· È ² ¢ « ” μ š ©

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszic változásokon mennek keresztül. A fiúk máár jele stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs k testalkati átrendeződése inkább kondicionális é kiemelendő az aerob állóképesség a vil ses á n a y o s k é s s e g v érdeklődési köré b-cósl ö k a k d e ó n d ó s m e o r z e g d á m e i n g y é n . y A két nem terhelhetőség különbségében is jelentősen megmut Ebben a korban a kondicionális o f r e l j i n e s z i t ó s k é g y r é s p á r h u z a m o s a n a m o t i v á l á s e o s k o z z o z a t e i k é o s s z a e f t ű u g g a é t s o s k m i n d e n n a p i é l e t b e n t ö r t é n ő h a s z n á l h a t ó s á g m e g e m l A s e r d ű l ő k o r r a t b e h t e e t g ó s é a g e n k o z s g z á a s m á z n e a r k v i u g r á s s z e r ű n k i e m e l t s z e r e p e t k e l l s z á n n i a s a j á t t e s t t ö m e t á m o g a t o t t n ö v e l é s i n e k r ő d e k ű l á o l n l o o s k e e n p e a s t é g r e z s j i a z v o r n á e s a z a e r o b á l l ó k é p e s s é g f e j l e s z t é s é n e k . A k o o r d i n á c i ó t é t r á j é k o z ó d ó é s - á t z á l o l s á s s z i e k k a é p p e s s o s l é a g s i f e j l e s z t h e t ő s é i z o m z a t i m o z g é k o n y s á g a j e l e n t é l ő é t e n r o i n d s z e e s h e t g , y m é r s é k e l h e t j ű k . A s p o r t j á t é k o k o k t a t á s á b a n a n a

hk-t-V#@ /Qut@-0

- megoldást keres -és kbüallöensbeötziő fvoerszáéslyok elkerüle
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mér
- fejlesztik keringési, légzési és mozgatórends
- ismeriatanult mozgásfor-réák íg ürlert α édelmi szempontból
- a családi háttere és a közvetlen környezet
- rendezetten és rendszeresen végez testmozgás

-8/o-o/8-o'u-ou@7-K0d) /o`-8/o-o/87-K0-o-u/o

- a hriigaié szokások terén teljesen önálló, adott
- az életkorának és alkati paramétereinek megf
- testmozgással összefüggő táplálkozási szokások

=

Időkeret: 180 óra/tanév

u	=
Gimnasztika és prevenció	20
Netfit	
Atlétikai jellegű feladatok	25
Torna jellegű feladatok megoldása	21
Sportjátékok	32
Testnevelési és népi játékok	22+36
Önvédelmi és küzdősportok	6
Alternatív környezetben üzemeltetés	18
a	144+36

A délutáni időszáv (+36 óra) műveltségtartalma játékok tematikai egységében.

Tc! · ž; fi ¥ © a š - ¶ reMgyakorlatok - ® j 2 j a œ¥ ñ · ® j " š ' , œ¥ ñ J* ' ' # ž (' g & 20 ñ ® š

T") ž 0' k' i & i ~ ! C" - i ž

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen vé
- kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakor
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan be
- a helyes testtartás, a jó táplálkozás és a rendszeres mozgás
- ilyen tevékenységet.

Történelem és fejlődés

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és
 - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen egyúttal tudatosan felkészül az időjárás közeleiben;
 - tervezetten, rendezetten és rendszeresen végeztetve a kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
-
- futótevékenységű cselekvéses tevékenység
 - magabiztosan a létszáma alapján a távolságot a kis létszámára megfelelően.

Fiziológia (fiziológia)

- A futótevékenység ugróiskolai gyakorlatok létszámosságát
- egészségfejlesztésben betöltött szerepének
- Futóiskolai gyakorlatok (táposó futás, keresztező futás), futófeladatok (repülő és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalú)
- Vágtafutás 100 m-en 60 s méltóságteljes mozgás képességfejlesztéssel
- A tartós futás során a testtömeg elérése intenzitás zónájának megismerése, ellenőrzés
- Egyenletes futás 102 km pereműt, 400 m mértékű 10 s állandó egyenletes és változó iramban
- Ugróiskolai gyakorlatok a töltésből (indián szökdelés azonos 4 lépéses, indián szökdelés sasszév egy- és háromlépéses sorozat ugrások, szökdelés akadályokon és akadályok felett egy és páros lépéses)
- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített helyzetből és lendületből társához, célra
- Távolugrás (10 lépéses) (14 holszás) (100 m futás technikával homokba, székbe, székbe)
- Súlylökés egy kézzel helyből szemből és oldalról
- Kislabda dobó jártás 5 dobozó m mértékű képességgel
- Az atlétika jellegű feladatok megvalósítását, gyakorlatainak összeállítását és végrehajtását
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsújszemélyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

FOGALMAK

flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsoecs, -érsé stzet ráhve, l épsi eh pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás koordináció, kondíció

Tc! * Žj; (&« ®ª Š' | j " " j £ ' ¢ j " Š Ÿ Š ° © j £ « " Ÿ , - « § J' * ' ' # ž (' g &21'ñ. ®š

T' ") ž 0' £ ' i & i ' ! C" - i Ž

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen vé kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- amindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a kor
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt p kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, táanpáreis a e irányítás mell entűtv éfs ez jelt ei s zt tud a et soz s ts átg i á k t a i é s k i f e .
- segítség adás esgyl áklétpaela ekgiyv á l a s z t o t t t o r n a e l e e l e m e k b ő l ö n g y l a k ó c a r n l a a t l s k o o r t o k t i t v i t e l e z é s é r e .

Fi t ž i ' . (C' £ ' / C i ' ž ' £ " ' ! (i # & Ž (i Ž

- A torna jellemű mozgásformák egészségfej l
- A torna jellemű feladatmegoldások statiku izomcsoportok a t b e á r z i o m t o ű í t t á t s á a i n a k
- A téri tájékozódó képesség és egyensúl feladatmegoldások szempontjából fontos mozgékonyság, izomérzékelés) további fejl
- A gyakorlás biztonság es ek ö r a ű l s n e g n y t e i e g e d á r n e
- Az önkontroll, az együttműködés és a segí
- A helyes testtartás, a koordinált mozg megteremtése
- Differenciált gyakorlás k é e s t a p k a t o h k é s á m e g f e l e l ő e n
- (Csak lányok)– l C e i p r é s a e s k z e t t i , k u s j á - á t a s o l k y a t z é s t e k e s z ö k k e n é s e k e t , u g r á s o k g a y t a , k o f r o l r a d t u o l k a t k o i k v a i t t e t l a e
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekö
- A rendelkezésre álló és a célnak megfele t á m l á z á s o k , t á m a s z c s e r é k , - , l e - e é n s d ü l á e t u g k á s o f k v é g r e h a j t á s a
- A torna jellemű feladatmegoldások speci gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása ta
- A női és férfitorna meghatározó külfö olimpi konjainak megismerése

- Talajon:

- Gurulóátfordulások különböző testhelyzetekből gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, külön
 - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás elő
 - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, me
 - Repülő gurulóátfordulásokból (fiúk)
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekevényen:
- Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átu
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás,
- Alacsony gerendán:
- Érintőjárás; hármazökölés és elfekvőhelyzet; kötéltámasz helyettesítés
- Gyűrűn:
- (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugor zsugorlefuggésből ereszkedés hátnedűlletből guggolás
 - Mászókulcsolással mászás (kötélen), vándormászás felfelé; mászóversenyek

FOGALMAK

futólagos kézállás, összekötő elemek, erőfejlesztés

Teljesítés: 32 óra

Jelölés: 32 óra

Teljesítés: 32 óra

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és játékvezetésre.

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiiban tudatos taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjátékok együttes működtetéséről mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett sportjátékokat.

Felkészítés: 32 óra

- Két választott sportjáték alapvető sportelemeknek, szabályainak készségszintű els
 - A folyamatos csapatjáték kialakítása az a
 - A sportjátékok küellőnybeötzeői bedhőntaésicsahpatfigyelembevételével a legmegfelelőbb megóvaló törekvés
 - 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartalkalmazása
 - Emberel 1-1, 1-2, 2-2, 4-2, 4-3) s élétszá-2, 3-3, 4-4)oski(s)játékok a szélességi és mélységi labda nélküli t módjainak gyakorlása
 - Kisjátékokban védőként a támadó és a céd tudatos alkalmazása
 - Játékegyeségekben az egyéni és csapatvé (emberfogás és területvédekezés) tudatos
 - A sportjátékok specifikus bemelegítő, levégrehajtása tanári kontrollal
 - Két váttasszportjáték történetének, meghaszemélyiségeinek, olimpiikonjainak megisme
- Kézilabda
- A labda nélkülitnetc hanzi kaalia pehleelnyezket, a támadó indulmégóklások, cselezésfokdúránylakéjrtkészséalekés alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek s
 - Beugrásos és felugrásos kapura dobások előzet
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások po mozgáshá alkalmazásuk gyors indulásokban és ler
 - A figyelem megosztását igénylő összetett la labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordi
 - Labdavezetésriamávnyításókszakle,kaiprodollócsaelkapura
 - Kapura dobások különböző lendületszerzési mó szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmaz
 - Területvé(0,5-1)kezelésal(r)azása játékban
 - Akapusalptec hnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda
- A labda nélkülitnetc hanzi kaalia pehleelnyezket, a támadó védőtől való-és lsi zraáknaydvásltiársan kal, lefordulásol leérkezésszeiskégtőz alkalmazása a folyamatos játék
 - A mély és magas labdavezetés egyszeéű form hosszúindulás, az együtmű megállás folyamatt és két labdaleüatbédabvőelz,etaéss akrökzabz éans, tőartlénő egy módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérk
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhely
 - 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést köve
 - Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gy befejezve

- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanterv szerinti szabálymódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás
- Fektetett ádsoabáfsélgaykatkióvr lvagy aktív védő játékosok
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása

FOGALMAK

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, gyorsdugattyúk mozgásában, dualási jog, megelőző szerelés

Teljesítmény: (j) - ° a j 2 j " E - ¥ ' E - ' a E - ¥ ' | , ° E S « S

J* * ' # z (' g & 22+36ñ ® Š

T" ") ž 0' E' i & i ' ! C" - i ž

- a rajttechnikákgaéts eak jást éak ovke, r sae nyeeerks eknöz ben ké
- a testnevelési és sportjátékok győztes működésének mutatóit;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és játéktevékenységre.

- a sportjátékok előkészítő kisjátékai ban tudatos taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok alkalmazását a sportjátékokat.

Fittességi (C' E' /C' z " E" " ! (i # & ž (i ž

- A testnevelés-nevelési és egészségügyi alapismeretek tudatos betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, fogós futójátékok (labdavezetéses fogók) a mozgásútvonalak kialakítása, az üres tér érzékelése
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb kiválasztására (például a labda elmozdítására a játékosok az oldalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformák (pl. statikus akadály-átjutás) alkalmazása, (pl. statikus akadály-átjutás) alkalmazása, (pl. statikus akadály-átjutás) alkalmazása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását el

- Alabdával és egyéb eszközökkel történő ma egyénileg, párban és csoportokban, a n csökkentésére törekedve, időkényszer beka
- 1-1 elleni játék helyzetek és kiállítások gyakorol
- Statikus és dinamikus célfelületek eltal mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, eszközöket felhasználva, fokozott és aerobus és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt f mozgásformákkal kombinált versengések alk
- Az egyszerű és összetett sportági techn játékokban (péls. svájlteó senyek)
- A logikai, algoritmikus és egyéb problén összetettebb mozgásos játékok gyakorlása mozgásos változatban)
- Célfelületre törekvő mezőn rofsó l péonny tessz e és szólék támadó szerepek készségszintű elsajátítás irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölényes és l védő szerepek készségszintű elsajátítás szembeni védekezés, az emberfogás alapjai
- A t-érst ómozgatórendszer izomzatának erősíté helyzeteket -és r s o l m a z ó -és v a g l o t t a t l é, k o f k u t a d

Népt-ás rca badon választható

- A tiszai dialektus verbunkjainak, valami mozgáslemeinek, kulturális értékeinek me
- A páros, forgatócs táncokkal a nemiaszerep körtáncok által a közösséghez való tartoz
- A kreativitás fejlesztése az elsajátított összekapcsolásával

FOGALMAK

döntéshelyzet, játékstratégia, szi agbaázllyt köövtve teóm bnearg üres területre helyezkedés

Tc! * ž;j& a 2 É Ÿ j " © ¥ ' É - ' § ¶ Ÿ ÷ - - « ® ° « § J' * ' ' # ž (' g & 6 ñ ® Š!

T' ") ž 0' k' i & i ' ! C" - i ž

- egészséges versenyzés eld reámmie l i r r á m y d i e t l á s z v á g y e l j á t é k v e z e t é s r e .

- ellenőrzött tevékenység keretében a szabad levegőn egyúttal tudatosan felkészül az időjárás ke-
közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem
rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmé-

FIZIKAI (CÍZ... (# ŽETEK... É... I &

- A szabad levegőn végzett mozgásformák eg-
tudatosítása
- Az időjárás, az öltözködés, a sporttá-
összefüggéseinek megértése
- Az egészségmegőrző mozgásformák kate-
szerepének megismerése az egészségtudatos
- A szabadban végezhető sportágak ismeretén
túrás, tájfutás erdőben, streetball,
walking, lovaglás, fal...
- Téli és nyári rekreációs sportok megismer-
kajakozás, túrakenuzás)
- Szabadtéri kondipark gépeinek tudatos hasz-
- Szabadtéri akadálypályák leküzd-
- A környezettermészetvédelmi szabályok bet-
környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok
gyakorlatainak összeállítás és végrehajt-
- Egy tradicionális, természetben űzhető sp-
személyiségeinek, olimpiikonjainak megismer-

FOGALMAK

strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak