

12. évfolyam

Óraszám: 140 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18
3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik	20
4. Sportjátékok	38
5. Testnevelési és népi játékok	12
6. Önvédelmi és küzdősportok	12
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	22
8. Úszás	6
<i>Összes óraszám:</i>	<i>140</i>

1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Óraszám: 12 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen és tudatosan végez a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A gimnasztikai mozgásformák során a reális énkép további alakítására törekszik
- alkalmaz alapvető relaxációs technikákat
- képes önálló bemelegítő, nyújtó és levezető gyakorlatok összeállítására és vezetésére társainak

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és vezetése társaknak
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
- Prevenciós gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló edzésprogramok, tervek önálló összeállítása és vezetése társaknak
- A gyakorlatvezetési módok alkalmazása
- Légzőgyakorlatok önálló összeállítása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, vezetése a társaknak
- Nyújtó, stretching gyakorlatok tervezése, vezetése
- Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: stretching, prevenció, edzésterv, gyakorlatlánc, agonista-, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, tervezés, vezetés

Javasolt tevékenység:

- Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
- Önálló gimnasztikai gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása
- Az élsportban alkalmazott bemelegítés megfigyelése internetes felületeken

A gyógytestnevelés-órák keretében

- a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeket, 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, betegségekre.
- A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
- A megismert atlétikai versenyszámok közül kiválasztja a számára legkedvezőbb mozgásformát, melyet későbbi élete során is űzhet

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önértékelése, önismerete fejlődik
- önmagához képest a legjobb teljesítményt nyújtja

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Önállóan tervezett sportágspecifikus bemelegítés
- Futások:
 - A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
 - Folyamatos futások 800 m-en és 12 percen keresztül
 - Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása
- Ugrások:
 - Az ugróiskolai gyakorlatok
 - A megismert ugró technikák gyakorlása
- Dobások:
 - Dobóiskolai gyakorlatok
 - Kislabdahajtás és súlylökés választott technikával

Fogalmak: testtömegkontroll, intenzitászóna, edzésprogram, összetett versenyszámok, hétpróba, tízpróba, monotóniatűrés, akadályfutás, gátfutás, kalapácsvetés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, hármasugrás, rúdugrás

Javasolt tevékenység:

- Szabadtéri futások, atlétika pálya használata.
- Koordinációs létra használata
- Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
- Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.

A gyógytestnevelés-órák keretében

- atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető 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 fejleszhető a tanulók törzsizomzata.
- A cél, hogy a tanulók ismerjék az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

3. A Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

- a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségszintű alkalmazása
- Mászókulcsolással mászás, vándormászás, függeszkedés
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló összeállítása, vezetése a társaknak
- Tanult táncos mozgásformák, koreográfiák átismétlése, gyakorlása
- Talajon:
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével
- Lányoknak:
 - Gerendán: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

- Felemáskorlátton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Fiúknak:
 - Gyűrűn: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Korlátton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Fogalmak: torna szaknyelv, táncos mozgásformák, dinamikus egyensúly, nyújtás, lóugrás

Javasolt tevékenység:

- Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
- Gúla építés csoportokban;
- Torna témájú filmek megtekintése

A gyógytestnevelés-órán

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

4. Sportjátékok

Óraszám: 38 óra

Tanulási eredmények

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

- 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;
- képes sportjátékok szervezésére és a szabálykövető játékvezetésre.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Választott sportjátékok sportágspecifikus technikai és taktikai elemeinek, szabályainak alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által önállóan szervezett csapatokkal
- A sportjátékok történetének meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban kreatív és tudatos játékelemek együttes alkalmazása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- Játékvezetés gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló összeállítása, vezetése társaknak
- Kézilabda
 - Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.
- Kosárlabda
 - Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.

- Röplabda
 - Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.
- Labdarúgás
 - Önállóan szervezett keretek között a játék dinamikájára jellemző ritmusú mérkőzések, alkalmazva az elsajátított csapattaktikai és technikai elemeket.

Fogalmak: játékszervezés, játékvezetés, támadó - és védekező stratégia, vegyes védekezés

Javasolt tevékenység:

- 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, Nostalgia foci, X perces foci tanár-diák mérkőzések)
- A Berze DSE labdás szakosztályainak működtetése
- Mérkőzések megfigyelése és értékelése

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: 12 óra

Tanulási eredmények

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

- A sikert és a vereséget is sportszerűen élje meg.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi játékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- önállóan is képes játékok szervezésére levezetésére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok önálló szervezése
- Önálló tanulói szabályalkotásra és játékvezetésre épülő testnevelési - és népi játékok

Fogalmak: besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, játékvezetés

Javasolt tevékenységek:

- Játék gyűjtemény bővítése
- Meghívásos versenyek-, villámtornák szervezése

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: 12 óra

Tanulási eredmények

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

- önállóan képes az elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás elsajátítása
- Dzsúdógurulás alapttechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpszállásból indulva,
- A grundbirkózás alapttechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban
- Birkózás
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások páros gyakorlatokban
- Dzsúdó
 - Eséstechnikák gyakorlása

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

Javasolt tevékenységek:

- Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
- Villám küzdőversenyek szervezése-, vezetése

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: 22 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 végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Évszaknak megfelelő rekreációs sportok lehetőségeinek bővülő alkalmazása
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnessztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
- Különböző új rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
- Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló szervezése, vezetése társaknak

Fogalmak: tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés

Javasolt tevékenységek:

- Éjszakai túra,
- Testnevelés órák a korcsolyapályán, tenispályán
- Parasportnap szervezése

- Kéktúrán való részvétel
- Iskolai kondicionáló terem használata

A gyógytestnevelés-órák keretében

- a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók olyan testgyakorlatokkal, sportokkal ismerkednek meg, 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.

8. Úszás

Óraszám: 6 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 úszásnemekben vízbiztosan úszik, a természetes vizekben is;
- Önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Aerob állóképesség további fejlesztése
- vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok végzése

Fogalmak: vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness, aquafitness.

Javasolt tevékenységek:

- Az uszoda területén levő egyéb sportlétesítmények megismerése, használata, strandröplabda, strandkézilabda, strandfoci
- Szauna, jakuzzi helyes használata

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 tanári segítséggel, majd önállóan tudnak 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 játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet 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 pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok tervezése, megtartása
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb és összetettebb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb és összetettebb 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, rövidebb edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák alkalmazása a mindennapi életvezetésben

Fogalmak: edzéstervezés, tudatos életvitel

Javasolt tevékenységek:

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