

5. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	30
5. Testnevelési és népi játékok	20
6. Önvédelmi és küzdősportok	14
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	19
8. Úszás	26
<i>Összes óraszám:</i>	<i>170</i>

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 leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- 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, izomláz, keringésfokozás

Javasolt tevékenységek

- 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 gyakorlategységeket, 2 – 4 - 8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához.

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 készségi szinten 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:

- 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

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával

- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák)
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból
- Felugrások egy lábról gumiszalag és lécz felett, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő magasugrás
- Az állóképesség megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Váltófeladatok kétkezes alsó váltás technikájának elsajátítására.

Fogalmak: elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal

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 szabottan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.
- A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.

3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

- rendszeresen végez helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait ismeri
- tudatosan alkalmazza a balesetek elkerülését célzó iránymutatásokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből gyakorlatsor kivitelezésére;
- fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok eredményességében.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek – lépések, járássok, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok
- Mászókulcsolással mászás kötélben, vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
 - Zsugorfejállás - Fejállás
 - Kézállásba fellendülés segítségével, falnál
 - Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
 - Repülő gurulóátfordulás
 - Híd, mérlegállás és spárta kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Ugrószelekrényen:
 - Ugródeszka használat alapjai
 - Keresztbe állított ugrószelekrényen zsugorkanyarlati átugrás
 - Hosszába állított ugrószelekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
- Gerendán:
 - Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
 - Érintőjárás; hármaslépés, fordulatok szökdelésekkel is; mérlegállás, fel- és leugrás
- Gyűrűn:
 - Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; zsugorlefuggás; lefuggás; lebegő függés; hátsó függésből emelés lebegő függésbe

Fogalmak: tornaszerek csoportosítása, függeszkedés, támlázás, zsugorfejállás, gurulóátfordulások, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefuggás, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefuggás, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás

Javasolt tevékenységek:

- Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járássok 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: 30 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:

- ismeri és alkalmazza az alapvető szabályokat
- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben hatékony játék- és együttműködési készséget mutat.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
 - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban
 - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
 - Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
 - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban
 - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmikus labdavezetés együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
 - Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felsővel különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak
 - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből
 - Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
 - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
 - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal
- Röplabda
 - A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
 - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
 - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel
 - Létszámazonos kis - és mérkőzésjátékok

Fogalmak: kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, állásrend, röplabda – forgás, együtemű megállás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, helyezkedés, emberfogás és területvédekezés

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
- Hagyományörző 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 teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.

5. Testnevelési és népi játékok

Óraszám: 20 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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismerkedik hagyományos népi játékokkal
- a tanult testnevelési és népi játékokat jól koordináltan végzi

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Pontszerző kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal.
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

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

Javasolt tevékenység

- Méta, bocska 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 betegségtől függetlenül végezhetnek.
- A megismert testnevelési és népi játékok megfelelő alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

6. Önvédelmi és küzdősportok

Óraszám: 14 óra

Tanulási eredmények

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- alkalmassá válik a veszélyhelyzetek felismerésére, elkerülésére. Az indulatok, agresszív magatartásformák feletti önfegyelemre.
- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
- A küzdőfeladatokban a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
- Egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
- Birkózás
 - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával

Fogalmak: tatami, tompítás, fogáskeresés, küzdőtávolság, önismeret, önfegyelem, fájdalom küszöb

Javasolt tevékenység

- Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására

A gyógytestnevelés-órán

- A tanuló megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét.
- A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

Óraszám: 19 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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára
- megismerkedik a parasportokkal

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (futás, túrázás, asztalitenisz, tollaslabda)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, floorball
- A turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével
- Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése
- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

Fogalmak: Természetjárás, környezetvédelem, streetball, erdei tornapálya, turistajelzések

Javasolt tevékenység

- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán - felkészülés a kori olimpiára
- Parasportnap szervezés

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 teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.

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 utasításokat, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályait;
- megfelelő vízbiztonsággal rendelkezik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése
- A kitartás, küzdőképesség, valamint az állóképesség továbbfejlesztése
- A vízben végezhető játékok tanulása, az úszás megszerettetése
- Az elsajátított úszásnemek gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnemek megtanulása és folyamatos gyakorlása
- Fejesugrás megismerése
- Merülések
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

Fogalmak: úszásnem, fejesugrás, taposás, intenzív úszás, gyors - és hátúszás, levegővétel

Javasolt tevékenység

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

A gyógytestnevelés-órán

- A hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is.
- A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

Gyógytestnevelés

Óraszám: A jogszabályokban rögzítettnek megfelelően

Tanulási eredmények

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

- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségi szinten úszik;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
 - A helyes légzéstechnika elsajátítása
 - Egyszerűbb légzőgyakorlatok összeállítása
 - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása, tudatosítása
 - A 4-5 gyakorlatból álló, a biomechanikailag helyes testtartást kialakítását elősegítő gyakorlatsor önálló összeállítása kis tanári segítséggel
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása, alkalmazása
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, azok tudatos, pontos végrehajtása
 - Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló, kontraindikált mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

Fogalmak: vázizomzat, izomérzékelés, önállóan végzett otthoni gyakorlatok, kontraindikált gyakorlatok, légzőizmok

Javasolt tevékenységek

- A média felületeken elérhető prevenció és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása