

8. 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	23
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	35
5. Testnevelési és népi játékok	17
6. Önvédelmi és küzdősportok	18
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16
8. Úszás	20
<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:

- tudatosan alkalmazza a házirendnek a balesetek elkerülését célzó iránymutatásait, betartja az öltözői rendet
- a kamaszkori személyi higiénáival kapcsolatos ismeretei bővüljenek
- értse és alkalmazza a helyes testtartást elősegítő gimnasztikai gyakorlatokat és az alapvető szakkifejezéseket.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- képes bemutatni és összefűzni egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
- a testi képességei folyamatosan fejlődnek
- prevenció és relaxációs gyakorlattára bővül

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- 3-4 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A bemelegítés, az erőfejlesztés alapelveinek alkalmazása
- Alakzatok alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony, hajlékony fejlesztése
- Prevenció gyakorlatok összeállítása
- A törzs izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: prevenció, relaxáció, stresszkezelés, testi képességek, fizikai aktivitás-inaktivitás

Javasolt tevékenység:

- Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
- Relaxációs alapgyakorlatok gyűjtése internetes felületeken
- Gerinctorna gyakorlatok rendszeres alkalmazása

A gyógytestnevelés-órák keretében

- a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokot erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
- Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre.

2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

- megismerje az atlétikai versenyszámokhoz szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok célszerű alkalmazását

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A futó - ugró - és dobó gyakorlatok elsajátításában és végrehajtásában fejlődést mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok továbbfejlesztése
- Repülő-, fokozó- és vágtafutások 30-60-100 m-en
- Tartós futás pulzuskontrollal, tempótartással 8-12 percig
- Távolugrás eredményességre törekvéssel
- Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával
- Súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással
- Kislabdahajítás eredményességre törekvéssel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: hasmánt és flop technika, olimpiai versenyszámok, pulzuskontroll, koordináció, kondíció, beszőkkenés, háttal becsúszás

Javasolt tevékenységek:

- Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
- Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
- Futó - váltófutó - ugró - és dobóversenyek
- Koordinációs létra használata

A gyógytestnevelés-órán

- 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.

3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

- képes legyen együttműködésre és segítségnyújtásra a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatok és azok hatása
- motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Talajon:
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Támaszugrások keresztbe és hosszába állított ugrószekrényen
- Gerendán:
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlat
- Gyűrűn:
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlat
- Mászókulcsolással mászás-, függeszkedés kötélén

Fogalmak: összefüggő gyakorlat, önkontroll, segítségadás, együttműködés, nemzetközi torna történet

Javasolt tevékenység:

- Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
- Feladatkártyák használata az önállóan összeállított gyakorlatsorokhoz
- Csoportos gúlaépítő feladatok
- Köredzés saját testsúllyal

A gyógytestnevelés-órán

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

4. Sportjátékok

Óraszám: 35 óra

Tanulási eredmények

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

- megismeri a csapatjátékosokra jellemző tulajdonságokat
- magasabb gondolkodási és motoros szinten oldja meg a játékszituációkat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a sportjátékokban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- döntési helyzetekben képes a célszerű és gyors válaszreakcióra
- szabálykövető magatartása fejlődik

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemek alkalmazása
- Tudatos csapatjáték kialakítása az adott sportágak versenyszabályai mellett
- A sportjátékokban együttműködésre való törekvés
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Önálló játékszervezés
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Kézilabda
 - Felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
 - Labdaátadások pontosságának, távolságának növelése gyors indulásokban és lerohanásokban
 - A figyelem megosztását igénylő gyakorlatok egy és több labdával
 - Cselek összekapcsolása kapura dobásokkal
 - Kapura dobások aktív védőjátékos ellen
 - Alapvető szabályok készség szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban

- A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda
 - sarkazás,
 - a labdavezetés közben történő irányváltóztatási módok alkalmazása a mérkőzésjátékokban
 - Labdaátadások a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - 1-1 elleni játék
 - Emberelőnyös és létszámozonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
 - Létszámozonos mérkőzésjátékok
 - Fektetett dobás gyakorlása aktív védő játékos jelenlétében
 - Alapvető szabályok alkalmazása játéktevékenységben
- Röplabda
 - Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - Játék csökkentett létszámú csapatokkal
 - 6-6 elleni játék
 - Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása
- Labdarúgás
 - Labdás technikai elemek gyakorlása
 - Labdás koordinációs passzgyakorlatok
 - Kényszerítő átadások gyakorlása
 - Létszámozonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
 - A területvédekezés alkalmazása a játékban
 - A kapus technikák alkalmazása, gyakorlása

Fogalmak: aktív védő, lerohanás, átadócsel, rúgócsel, felugrások kapura lövés, mélységmozgás, megelőző szerelés

Javasolt tevékenység:

- Játék cserecsapatokkal
- Önálló játék- és versenyszervezés
- Mérkőzés látogatások, megfigyelések
- A labdajátékokban eredményes tanulók 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 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: 17 óra

Tanulási eredmények

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

- eljusson odáig, hogy a játék célja maga a játékelmény és ne a győzelem legyen
- A sikert és a vereséget is sportszerűen élje meg

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a személyisége fejlődik
- önállóan is képes játékszervezésre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékok
- Sportági technikák gyakorlása csoportos játékokban
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak: játékelmény, siker- és kudarctűrés, kooperatív játékszervezés, önszerveződés

Javasolt tevékenység:

- A játékgyűjtemény bővítése

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 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: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- megismerje az alapvető segítségkérésre és menekülésre vonatkozó irányelveket.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása.
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Különböző kiindulópályákon végrehajtható küzdőjátékok
- Az önvédelem alapjainak elsajátítása
- Az esések baleset-megelőzést szolgáló technikai mozzanatainak átisméltése
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Birkózás
 - Páros földharcjátékok
 - társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások alkalmazásával
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alapttechnikájának elsajátítása

Fogalmak: menekülésre vonatkozó irányelvek, önvédelem, küzdőjáték

Javasolt tevékenység:

- Küzdősportok versenyeinek látogatása
- Tehetséges gyerekek egyesületekbe irányítása
- 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: 16 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- ismeri a szabadban végzett mozgások jelentőségét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportolási formákat sajátít el.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: rekreáció, tradíció, természetben űzhető sportágak, sporttörténet, teqball

Javasolt tevékenység:

- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán - felkészülés a kori olimpiára
- Paraspornap szervezés
- Kéktúrán való részvétel
- Tiszta Mátráért programon való részvétel
- Teqball sportág szabályainak megismerése

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: 20 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 két úszásnemben helyes technikával, készség szinten úszik, egy harmadikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik.
- A tanult három úszásnem rajtjait és fordulóit helyesen alkalmazza.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A különböző uszodai tevékenységek szervezetre gyakorolt pozitív hatásainak és egészségügyi kockázatainak megismerése.
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések tudatosítása
- A víz szeretete mellett annak veszélyeinek megismerése
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása
- A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok kipróbálása
- Állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Az úszás és a vízilabda sportágtörténetének, jelentős külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

Fogalmak: úszóállóképesség, vegyesúszás, bukóforduló, úszó váltó, vízifoci, víz gimnasztika, víziröplabda

Javasolt tevékenység:

- Az úszásban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
- Figyelem felkeltése az egyéb vízben űzhető sportágak iránt
- Vízi akadálypálya kipróbálása

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.

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, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre;

- 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;
- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- 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 feladatainak megjelenése 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
 - Légzőgyakorlatok önálló összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
 - Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok összeállítása tanári segítséggel
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári kontrollal, a testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
 - 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 megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
 - A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - A gerinc elváltozásához, belgyógyászati betegségekhez vezető káros életviteli szokások beazonosítása, ok-okozati összefüggéseinek megértése

Fogalmak: tartó - és mozgatórendszer, törzshajlító, törzsfeszítő, túlnyújtás, relaxáció, légzéstechnika, gyógytorna

Javasolt tevékenység:

- Elváltozásának, megbetegedésének megfelelő egyéni gyakorlatsor összeállítása tanári segítséggel
- Fizikai állapotához mérten bekapcsolódás az iskola szabadidős - és sport tevékenységeibe, programokba
- A rendelkezésre álló eszközállományunkat kreatívan használja rehabilitációs és korrekciós gyakorlatanyagának végzéséhez.