

9. 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 / Aerobik	26
4. Sportjátékok	32
5. Testnevelési és népi játékok	18
6. Önvédelmi és küzdősportok	14
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16
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 gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának megismerése
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő kivitelezése
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- 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, izomhúzóadás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

Javasolt tevékenység:

- 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 gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
- Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.
- Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.

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:

- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.
- 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

- Futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok
- Három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Az atlétika sportágtörténetének kiemelkedő magyar olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből.
 - Vágtafutások ismétléssel.
 - Váltóversenyek rövidített távokon alsó botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–200-400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett
 - Átlépő és flop magasugrás gumiszalagra, lécre
 - Távolugrás lépő technika
 - Versenyszerű ugrások eredményre
- Dobások:
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabdahajítás helyből és lendületből célra és távolságra.
 - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.

Fogalmak: álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kislabdahajítás, távolugrás, átlépő magasugrás, flop magasugrás

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 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 törzsiszomzata.
- Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.

3.A Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait megismerje
- a torna, a tánc és az aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét;
- tudatosan alkalmazza a balesetek elkerülését célzó iránymutatásokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására;
- fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok eredményességében.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- Új mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- Mászókulcsolással mászás, függeszkedési kísérletek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülési kísérletek kézállásba segítséggel
 - Kézenátfordulás oldalra
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, spárga kísérletek
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Elemkapcsolatok
- Ugrószekrényen:
 - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése
 - Ugródeszka használat alapjai
 - Gurulóátfordulás előre
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
- Lányoknak:
 - Gerendán: érintőjárás; hármalépés, mérlegállás; járás guggolásban; fel- és leugrások, ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások,

lebegőállások, járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel, fordulatok állásban, guggolásban.

- Felemáskorlátan: támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendületvétel, fekvőfüggésbe, felugrás támaszba és függésbe, térdfellendülés alsó karfára, segítséggel, leugrás támaszból.
- Aerobik alaplépések
- Fiúknak:
 - Gyűrűn: Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás,
 - Korlátan: terpeszülés, támaszok, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, támlázás, terpeszpedzés, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, lendület előre terpeszülésbe, vetődési leugrás

Fogalmak: tornaszerek csoportosítása, gurulóátfordulás, repülő gurulóátfordulás, homorított leugrás, mérlegállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalt, emelés fejállásba, átguggolás, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, vetődési leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, térdfellendülés, koreográfia

Javasolt tevékenység:

- Mozdásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások 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 törzsisomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

4. Sportjátékok

Óraszám: 32 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:

- a tanult sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- ismeri és alkalmazza az alapvető szabályokat
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása szabálymódosítások mellett
- Sportjátékok csökkentett létszámú csapatokkal
- Sportjátékok előkészítő kisjátékai
- A védekező játékos célszerű helyezkedése
- Két választott sportjáték történetének és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Szabályok tudatos alkalmazása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek
 - Labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával
 - Labdával végrehajtott irány-, súlypont- és ritmusváltás
 - Átadások lépésváltásból és futásból különböző irányokba
 - Dobások távolba és kapura
 - Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása
- Kosárlabda:
 - A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - A labdavezetés gyakorlatai, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
 - Rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a sarkazás,
 - Labdaátadások helyben
 - Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetek
 - Fektetett dobás, büntetődobás gyakorlása
 - A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
 - Létszámaazonos mérkőzésjátékok szabálykönnyítésekkel
- Röplabda:
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - Játék könnyített szabályokkal
- Labdarúgás:
 - A labda nélküli technikai elemek alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek
 - Rúgások gyakorlása célba
 - A kapusalaphelyzet gyakorlása
 - Létszámaazonos kis - és mérkőzésjátékok

Fogalmak: emberfogás, alsó egyenes nyitás, kosárérintés, alkarérintés, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, helyezkedés, szabályismeret, fektetett dobás, büntető dobás, átadások, súlypont - és ritmusváltás

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
- Hagyományőrző rendezvényeink megszervezése, lebonyolítása (kampánynapi sportok, Berze-kupák, Nostalgia 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.
- 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: 18 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
- vesztésként is képes legyen átélni a játék örömét

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési-, népi játékok technikai és taktikai célszerűen alkalmazza;
- játéktevékenységét az ötletesség és az együttműködésre törekvés jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékszervezésre.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Változó méretű játékterületen alkalmazkodást igénylő fogó- és futójátékok
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- A labdával történő manipulatív mozgásformák
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- Együttműködést igénylő csapatversenyek
- 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása

- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban
- Reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések
- Gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok

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

Javasolt tevékenység:

- Méta, bocsza 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 betegségeiktől 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: 14 óra

Tanulási eredmények

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

- képes az életben adódó veszélyhelyzetek felismerésére és célszerű cselekvésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- alkalmassá válik az indulatok, agresszív magatartásformákkal szembeni fegyelmezett cselekvésre, önfegyelemre.
- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak megismerése és következetes betartása
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének megismerése
- A küzdőképességet és kitartást fejlesztő játékok
- Az eséstechnikák baleset-megelőzést szolgáló gyakorlása, alkalmazása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- A grundbirkózás alapttechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban

- A küzdősportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségeztű végrehajtása
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságsztű elsajátítása a páros gyakorlatokban

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

Javasolt tevékenység:

- Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
- Villám küzdőversenyek
- Tehetséges gyerekek egyesületekbe irányítása

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: 16 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.
- megismerkedjen a táborozás jellemzőivel, szabályaival

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elfogadja és betartja a természeti környezetben történő sportolás, táborozás és környezettudatos viselkedés szabályait.
- megismerkedik a vízitúrázás biztonsági és közlekedési szabályaival
- megismerkedik a parasportokkal

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (frizbi, floorball, korcsolyázás, túrázás)
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, íjászat)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása.
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Felkészülés az erdei iskolára és a gólya vízi táborra
- Vizi-kresz megtanulása

Fogalmak: túrakenu, íjászat, vízitúra, turista jelzések, tájoló, térképolvasás, vízi KRESZ, floorball, frizbi, sátortábor, streetball

Javasolt tevékenység:

- Gólya vízi tábor szervezése
- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán, tenispályán
- Paraspornap szervezése
- Kéktúrán való részvétel
- Tiszta Mátráért programon való részvétel
- Erdei iskola szervezése
- Iskolai kondicionáló terem használata

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: 26 óra

Tanulási eredmények

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

- megismeri és betartja az úszással összefüggő balesetvédelmi szabályokat és az uszodában való viselkedés szabályait;
- megfelelő vízbiztonsággal rendelkezik.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy úszásnemben vízbiztosan, és egy másodikban készségi szinten úszik a természetes vizekben is;
- megismerkedik a tanult úszásnemek rajtjaival, fordulóival

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségtani kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
- A kitartás, az állóképességfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- A tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek megfelelően
- Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel

Fogalmak: rajttechnikák, fordulók, hullámozás, áramlat, levegővétel, aerob állóképesség, anaerob állóképesség

Javasolt tevékenység:

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

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 legyenek képesek tanári segítséggel összeállítani úszó-feladatsorokat, amelyek elősegítik betegségük, elváltozásuk pozitív irányú megváltoztatását.

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 játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete 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 önálló összeállítása tanári segítséggel, pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb 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
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése

Fogalmak: korrekciós gimnasztika, izom-összehúzóds, izomfeszítés, izomlazítás, rekreáció, rehabilitáció, kontraindikált

Javasolt tevékenység:

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