## 6. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 18 |
| 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 26 |
| 3. Torna jellegű feladatmegoldások | 23 |
| 4. Sportjátékok | 40 |
| 5. Testnevelési és népi játékok | 14 |
| 6. Önvédelmi és küzdősportok | 16 |
| 7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 13 |
| 8. Úszás | 20 |
| *Összes óraszám:* | *170* |

*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;
  + helyesen értelmezi az alapvető szakkifejezéseket, rendgyakorlatokat és térbeli alakzatokat;
  + igényévé és szokásává válik az öltözői rend betartása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a gyakorlatokat folyamatosan, pontosságra törekedve, megfelelő intenzitással hajtja végre;
* mozgásszabályozó, ritmus és a kéz-láb koordinációs képessége fejlődik

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A leggyakrabban alkalmazott gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
* A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek beazonosítása
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok végrehajtása
* a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
* Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
* Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: stresszkezelés, mozgékonyság, hajlékonyság, nyújtó gyakorlat, bemelegítés célja, keringés fokozás

Javasolt tevékenység

* Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
* A sportágspecifikus bemelegítések jellemzőinek megfigyelése különböző versenyeken.

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 hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
* Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.

*2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások*

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

* az egyes futótávokhoz önállóan képes megválasztani a megfelelő rajttechnikát;
* a különböző távokat képes megfelelő erőbeosztással teljesíteni.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futótechnikája igazodik a futás távjához;
* képes alkalmazni a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás technikáit;
* a tanult futó-ugróiskolai gyakorlatokat célirányosan hajtja végre;
* ugrásoknál a nekifutás távolságát és sebességét optimálisan válassza meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Futó - és ugróiskolai, illetve futófeladatok 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
* Váltófeladatok alsó váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
* Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák)
* Magasugrás átlépő technikával
* Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 12 percen keresztül
* Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

Fogalmak: tempó, ritmus, iram, kitámasztás, légmunka, talajfogás, hajítás, lökés, erőközlés

Javasolt tevékenység

* Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
* Koordinációs létra használata.
* Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók feltérképezése, felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Az egyéni adottságok hangsúlyozása motivációs céllal

A gyógytestnevelés-órán

* Atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége.
* A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan 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:

* végez helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből elemkapcsolatok kivitelezésére.
* motorikus cselekvésbiztonsága fejlődik, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságára az izomérzékelésére, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességére.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, 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, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
* Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, átfordulások végrehajtása
* Gimnasztikus elemek – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
* Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
* Mászókulcsolással mászás kötélen, vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek
* A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
* Talajon:
  + Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
  + Fejállás
  + Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
  + Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
  + Repülő gurulóátfordulás
  + Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  + Elemkapcsolatok
* Ugrószekrényen:
  + Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás és guggoló átugrás
  + Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
* Gerendán:
  + Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
  + Érintőjárás; hármas lépés, fordulatok, szökdelések, mérlegállás
  + Támaszhelyzeten át fel- és leugrás
* Gyűrűn:
  + (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe, hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra
  + (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés

Fogalmak: kézállás, fellendülés kézállásba, fejállás, repülő gurulóátfordulás, lefüggés, alaplendület

Javasolt tevékenység

* Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások előkészítő jelleggel, gurulóátfordulások párokban, gúla építő feladatok, különböző játékok támaszhelyzetben
* Ugródeszka helyes használata
* 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: 40 óra

Tanulási eredmények

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

* rendelkezik a jó csapatjátékosra jellemző tulajdonságokkal, mely az egyéni célokat alárendeli a csapat érdekének

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult testnevelési játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

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 a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
* 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
* Emberelőnyös és létszámazonos kisjátékokban a labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
* A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek megismerése, gyakorlása
* 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
  + 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
  + A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
  + A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal
* 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 játékszituációkban
  + Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, sarkazás, 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
  + 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
  + 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
  + Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
  + Forgásszabály alkalmazása
  + A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
* Labdarúgás
  + A labda nélküli technikai elemek, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
  + Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
  + Labdás koordinációs passzgyakorlatok
  + Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból
  + A különböző védőszerepek megismerése
  + Kényszerítő átadások gyakorlása
  + Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
  + A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
  + Játékosok helyezkedésének gyakorlása

Fogalmak: védőérintés, támadóérintés, állásrend, forgás szabály, hosszú- és rövidindulás, együtemű megállás, sarkazás, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, kapus szerepe, alapmozgásai

Javasolt tevékenység

* A témakörhöz kapcsolódó film megtekintése és feldolgozása
* Labdajátékokhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése (labdaügyesség, téri tájékozódás, ügyesség, ritmusképesség)
* Mérkőzés megfigyelések kiadott szempontok alapján
* 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, 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: 14 óra

Tanulási eredmények

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

* a testnevelési és népi játékok közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezzen
* megismerje a népi játékok történeti hátterét

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a tanult testnevelési és népi játékokat egyre ügyesebben és szabálykövető módon játssza
* felismeri a játékban sikerre vezető taktikai megoldásokat.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Célzott dobások, ütések és rúgások gyakorlását igénylő játékok, versenyek
* Sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* Problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása
* A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések, pontszerző játékok
* Célterületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal.

Fogalmak: célterület, küzdőjáték, reakcióidő, figyelemmegosztás

Javasolt tevékenység

* Népi játékok története témában gyűjtőmunka
* Sor- és váltóversenyek

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 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: 16 óra

Tanulási eredmények

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

* Elismeri és értékeli nemcsak a saját, hanem társai eredményeit is
* Képes legyen érzelmeit, esetleges agresszióját szabályozni, túlzott magabiztosság és a félelem leküzdésére

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályait ismeri és alkalmazza
* A küzdő jellegű feladatokban célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai elemeket.

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 az életkornak megfelelő önérvényesítés kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése küzdőjátékokkal
* Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
* Birkózás
  + Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával

Fogalmak: kitolás, húzás, egyensúlybontás, társemelés, mögé kerülés, magabiztosság, félelem leküzdése

Javasolt tevékenység:

* 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 mozgások elsajátítását.

*7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*

Óraszám: 13 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.
* Megtanulja a sportágak űzéséhez szükséges eszközöket biztonságosan használni.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* Elfogadja és betartja a természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályait.
* Tevékenyen részt vesz a parasport napi programokon

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, túrázás, streetball, asztalitenisz, tollaslabda)
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, floorball
* A turistajelzések alkalmazása segítséggel
* Számháború, területfoglaló játékok
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

Fogalmak: frizbi, floorball, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, rekreáció, szabadidő hasznos eltöltése

Javasolt tevékenység

* Éjszakai túra, túranap szervezése
* Testnevelés órák a korcsolyapályán- felkészülés a kori olimpiára
* Parasportnap szervezés
* Kéktúrán való részvétel
* Tiszta Mátráért programon való részvétel

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.

*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 viselkedési szabályait.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az elsajátított egy úszásnemben készségszintű, egy másodikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések betartása
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A korábban elsajátított úszásnemek gyakorlása, technikájának javítása
* Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása
* Merülési versenyek, úszóversenyek
* 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: hátúszórajt, rajtfejes, rajt - és forduló szabályok

Javasolt tevékenység

* Az úszásban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
* Figyelem felkeltése a búvárúszás és a vízilabda sportágak iránt.

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.
* tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

*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, készségszinten 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 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
  + 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

Fogalmak: rehabilitáció, korrekciós mozgásanyag, tartáshiba, lúdtalp, dynair párna, SMR henger, bosu, fitball

Javasolt tevékenységek

* A média felületeken elérhető prevenciós és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
* Fizikai állapotához mérten bekapcsolódás az iskola szabadidős - és sport tevékenységeibe, programokba
* A rendelkezésre álló eszközállományunkat (dynair párna, SMR henger, bosu, fitball) kreatívan használja rehabilitációs és korrekciós gyakorlatanyagának végzéséhez.