

10. 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	26
3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik	20
4. Sportjátékok	32
5. Testnevelési és népi játékok	16
6. Önvédelmi és küzdősportok	16
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	22
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;
- igényévé és szokásává válik az öltözői rend betartása.
- értelmezi az alapvető szakkifejezéseket, rendgyakorlatokat és térbeli alakzatokat;
- önállóan alkalmazza a helyes testtartást elősegítő gimnasztikai gyakorlatokat

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- képes bemutatni és összefűzni egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
- prevenciós és relaxációs gyakorlattára bővül
- kondicionális és koordinációs képességei alkalmassá teszik a sítábor követelményeinek teljesítésére

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- alakzatok alkalmazó gyakorlása
- menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- mozgékony, hajlékony fejlesztése
- A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló gyakorlása
- A vázizomzat erősítését, nyújtását szolgáló edzésterv alkalmazása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös-, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal

- Relaxációs technikák alkalmazása
- Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, kéziszergyakorlatok, bemelegítés, vázizomzat, nyújtás, helyes testtartás

Javasolt tevékenység:

- Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
- Fizikális felkészülés a sítábor követelményeinek teljesítésére
- Relaxációs gyakorlatok gyűjtése internetes felületeken
- 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 hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
- Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre.
- 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: 26 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 korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat hatékonyan alkalmazni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből
 - Vágtafutások 60–100 m-en

- Váltóversenyek alsó vagy felső botátadással.
- Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–200-400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok;
 - Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból 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 oldalt beszőkkenéssel;
 - Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.

Fogalmak: edzésmódszer, lépéshossz, lépésfrekvencia, tempó, előkészítő gyakorlat, aerob, anaerob, biomechanika, kimért pálya, dobószektor

Javasolt tevékenység:

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

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

3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

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

- reálisan mérje fel erősségeit és gyengeségeit
- önkontrollja és kitartóképessége folyamatosan fejlődjön

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 mozgékonyaságára az izomérzékelésére, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességére
- ismeri a mászókulcsolás helyes technikai végrehajtását

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló tornaszereken statikus testhelyzetek végrehajtása
- Mászókulcsolással mászás, függeszkedési kísérletek mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Emelés fejállásba különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
 - Kézenátfordulás oldalra
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
 - Híd, mérlegállás, spárga kísérletek
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Elemkapcsolatok
- Ugrószekrényen:
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
 - Támaszugrások, egyéb támaszugrások
- Lányoknak:
 - Gerendán: a tanult elemek felhasználásával elemkapcsolatok összeállítása tanári segítséggel
 - Felemáskorlátón: felugrás támaszba és függésbe, ostorlendület, kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel, 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,
 - Korlátón: Terpeszülés, támaszok, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, támlázás, terpeszpedzés, felkarállás, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, lendület előre terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

Fogalmak: átguggolás, támaszugrások, kelepfellendülés, felkar-lebegőtámasz, felkarállás, kanyarlati leugrás,

Javasolt tevékenység:

- Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások előkészítő jelleggel, gurulóátfordulások párokban, gúla építő feladatok.
- Erőfejlesztés funkcionális eszközökkel (TRX)
- 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: 32 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit az adott játékhelyzetnek megfelelően alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese. Játéktevékenységét kreativitást mutató együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása szabálymódosítások mellett
- A támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- Az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásai
- Védekezés alapvető formáinak gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, olimpiikonjainak megismerése
- Szabályok tudatos alkalmazása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Kézilabda:
 - A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
 - A figyelem megosztását igénylő labdás gyakorlatok
 - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások félaktív védőjátékos ellen

- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda:
 - A labda nélküli technikai elemek készségszintű alkalmazása
 - Labdás technikai elemek
 - Labdaátadások különböző módjai mozgás közben
 - Gyorsindulások, lefutások kosárra dobással befejezve
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
 - Állóhelyből dobás félaktív védővel
 - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal
- Röplabda:
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása különböző játékhelyzetekben
 - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának megismerése, gyakorlása
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
 - Forgásszabály tudatos alkalmazása
 - Játék könnyített szabályokkal
- Labdarúgás:
 - A labda nélküli technikai elemek tudatos alkalmazása
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Kapura rúgások gyakorlása állított és mozgó labdából
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
 - Kis - és mérkőzés játékok

Fogalmak: játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, pozíciós játék, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

Javasolt tevékenység:

- A labdajátékokban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
- Mérkőzés megfigyelés adott szempontok alapján
- Házi bajnokságok szervezése, lebonyolítása, tornákon való részvétel
- Hagyományörző 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 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: 16 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
- megismeri a népi játékok történeti hátterét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési - és népi játékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő játékok
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása páros és csoportos játékokban
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése futó- és fogójátékokkal
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő együttműködést igénylő versengő játékok gyakorlása
- Problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása

Fogalmak: együttműködés, kreativitás, tartó - és mozgató rendszer izomzata, kockázatvállalás

Javasolt tevékenységek:

- Sor - és váltóversenyek
- Osztály - és osztályok közötti kidobó versenyek

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: 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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályait ismeri és alkalmazza
- A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai elemeket.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlása
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló játékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Birkózás
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok eszközzel vagy anélkül
 - Mögékerülés karberántással - támadó és védekező technika
 - Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással
 - Leszorítástechnikák gyakorlása
 - Társas eséstechnikák gyakorlása

Fogalmak: küzdőtávolság, leszorítás, karberántás, könyökfelütés, felhidalás, konfliktuskerülés, siker-kudarc

Javasolt tevékenységek:

- 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: 22 óra

Tanulási eredmények

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

- Felkészüljön a sítáborra
- Megtanulja a sportágak űzéséhez szükséges eszközöket biztonságosan használni.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
- megismerkedik a síelés biztonsági 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
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése
- Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- Speciális izomerősítés sígimnasztikával
- Sí - KRESZ megismerése
- A téli sportok történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: síelés; Sí-KRESZ, sífelszerelés, síruházat, lesiklás, alpesi sí, sífutás, lesiklás, hóéke, halszájka, egyenes siklás, rézsut siklás, síelés biomechanikája, esésvonal, felvonó

Javasolt tevékenységek:

- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán, tenispályán
- Sítábor szervezése

- Síelést megelőzően speciális tréningprogram, speciális izomerősítés
- Sí-KRESZ megismerése
- Paraspornap szervezése
- Kéktúrán való részvétel
- Tiszta Mátráért programon való részvétel
- 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 üzhető 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;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított két úszásnemben készségszintű, egy harmadikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A választott újabb úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulók elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszása
- Az úszás specifikus bemelegítő és nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel

Fogalmak: gyorsúszás, mellúszás, hátúszás, bukó forduló, hátúszás rajtja

Javasolt tevékenységek:

- 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.

Gyógytestnevelés

Óraszám: A jogszabályokban rögzítettnek megfelelően

Tanulási eredmények

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;
- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel 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 ágyazottnak, 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 segítségével, 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
- Mozdulás- 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-összehúzóadás, izomfeszítés, izomlazítás

Javasolt tevékenységek:

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