

11. évfolyam

Óraszám: 170 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	20
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	26
3. Torna jellegű feladatmegoldások / Aerobik	24
4. Sportjátékok	38
5. Testnevelési és népi játékok	12
6. Önvédelmi és küzdősportok	12
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	22
8. Úszás	16
<i>Összes óraszám:</i>	<i>170</i>

1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Óraszám: 20 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
- helyesen alkalmazza az alapvető szakkifejezéseket

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- gimnasztikai mozgásformák során törekszik a reális énkép kialakítására
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására
- táncos mozgásformák során aktívan részt vesz új koreográfiák kialakításában
- kondicionális és koordinációs képességei alkalmassá teszik a vízi tábor követelményeinek teljesítésére

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Gimnasztikai gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése
- Mozcékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló edzésprogramok, célzott alkalmazása
- A gyakorlatvezetési módok alkalmazása
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő eljárások megismerése
- Különbözö testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése

- A pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: ritmus, koreográfia, lépéskombináció, esztétika, mozgékonyág, hajlékonyág, stressz, sportsérülések, rehabilitáció, kondicionális képességek, koordinációs képességek

Javasolt tevékenységek:

- Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
- Fizikális felkészülés a vízi tábor gyakorlatanyagára
- HIIT és Tabata edzésmódszerek megismertetése
- Gerinctorna gyakorlatok rendszeres alkalmazása

A gyógytestnevelés-órák keretében

- a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik, 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.
- Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.
- A cél, hogy váljanak képessé az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatok tervezésére tanári segítséggel, majd önállóan.

2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

- az atlétikai cselekvésmintákat sokoldalúan és célszerűen alkalmazza
- A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepét, jelentőségét, hatását felismerje és alkalmazza

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája igazodik a futás távjához;
- magabiztosan alkalmazza a rajtok, a távol- és magasugrás, a kislabdahajítás és súlylökés technikáit.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

- Futások:
 - A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
 - Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon.
 - Váltófutások versenyszerűen
 - Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
 - Futások 100–400-800 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
 - Az ugróiskolai gyakorlatok végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
 - A megismert távol- és magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Dobások:
 - Dobóiskolai gyakorlatok
 - Kislabdahajítás versenyszerűen
 - Súlylökés versenyszerű lökésrel választott technikával

Fogalmak: reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, ötlépéses hajító ritmus

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-órák keretében

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

3. A Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 24 óra

Tanulási eredmények

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

- kooperatív módon tudjon együttműködni osztálytársaival, asszertív kommunikációja fejlődjön.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
- társaival képes összefüggő táncos koreográfiát készíteni, előadni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése
- A torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségszintű alkalmazása
- Mászókulcsolással mászás, vándormászás, függeszkedés
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Táncos mozgásformák, koreográfiák összeállítása, gyakorlása
- Talajon:
 - Fejenátfordulás
 - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása összekötő elemekkel, tanári segítséggel
- Ugrószekrényen:
 - Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével
- Lányoknak:
 - Gerendán: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel
 - Felemáskorláton: Választott elemekből összefüggő gyakorlat összeállítása tanári segítséggel
- Fiúknak:
 - Gyűrűn: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel
 - Korláton: Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tanári segítséggel

Fogalmak: vállátfordulás, leterpesztés, húzódás-tolódás, vándormászás, fejenátfordulás, kézenátfordulás

Javasolt tevékenység:

- Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
- Feladatkártyák használata az önállóan összeállított gyakorlatokhoz
- Gúla építés csoportokban
- 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: 38 óra

Tanulási eredmények

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

- a sportjátékok iránti érdeklődését megszilárdítsa
- megismeri a csapatjátékosokra jellemző tulajdonságokat

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
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatait önállóan hajtja végre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- választott sportjátékok sportágspecifikus taktikai elemeinek, szabályainak alkalmazása, technikai elemeinek fokozódó intenzitású végrehajtása
- Sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A játék helyzetnek megfelelő 3-3, 3-2, 4-4, 4-3 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
- Emberfölényes játék helyzetek tudatos kialakítása
- Változó célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játék helyzethez
- Emberfogás és területvédekezés játék helyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
- Választott sportjátékok történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
 - Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
 - Betöréshez szükséges szabad területek kialakítása az 1-1, 2-1, 2-2, 3-2 elleni játékokban félaktív, majd aktív védők ellen,
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
 - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
 - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játék helyzetekben
- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
 - Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok
 - Gyorsindulások, lerohanások, lefutások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során

- Fektetett dobás, állóhelyből dobás gyakorlása aktív védővel szemben
- Tempódobás
- Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal
- Röplabda
 - A leütés alaptechnikájának elsajátítása
 - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
 - Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának tudatos alkalmazása
 - Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása
 - A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek iskolázása, gyakorlása
 - Labdás és labda nélküli koordinációt segítő több labdával végrehajtott társas - és csoportos gyakorlatok
 - Kapura lövések gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
 - A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
 - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva
 - Mérkőzésjátékok

Fogalmak: játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, húzás, húzás-kontra, betörés, tempó dobás, lefutások, lerohanás, zsákolás, streetball, B33, dekázás

Javasolt tevékenység:

- 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
- Mérkőzés megfigyelés irányított szempontok alapján

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: 12 óra

Tanulási eredmények

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

- a megszerzett kondicionális és koordinációs képességeit a játékok során hatékonyan alkalmazza.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a személyisége fejlődik
- önállóan is képes játékszervezésre, szabálykövető játékvezetésre

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Manipulatív mozgásformák gyakoroltatása
- Váltó- és sorversenyek
- Fizikai és szellemi feladatokkal egybekötött mozgásos játékok változtatható szabályokkal
- Kollektivitást igénylő csapatversenyek

Fogalmak: besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, kollektivitás, manipulatív játék

Javasolt tevékenységek:

- Diáknapok közötti kidobó verseny
- Zsinórlabda
- Vonalfoci
- Pókfoci
- Lábtenisz

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: 12 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás elsajátítása
- Birkózás
- Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok;
 - Az elsajátított technikák aktív partnerrel szembeni gyakorlása
 - Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
- Dzsúdó
 - Eséstechnikák gyakorlása

Fogalmak: parter helyzet, dzsúdógurulás, kibillentés, eséstechnika

Javasolt tevékenységek:

- Városunkban működő küzdősport egyesületek meghívása bemutató foglalkozások tartására
- Villám küzdőversenyek
- Küzdősportot űző tanulók bemutatója

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 vízi táborra
- megismerje a vízből mentés és az életmentés gyakorlatát
- önállóan képes legyen az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismerkedik az evezés, a vízi közlekedés etikai és biztonsági szabályaival;
- a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére,

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben
- Jártasságot szerez a kajak és a kenu egyéni és társak segítségével történő irányításában
- Vízi-KRESZ
- Tájékozódás a vízen
- Vízből mentés-segítségadás a bajba jutott társnak
- Ökológiai ismeretek, a Tisza-tó flórája és faunája
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

Fogalmak: kajak, Vízi-KRESZ, vízi tábor, kormányos, evező, mankó, toll, vízszint szabályozás, zsilip, vízitúra térkép, vadvízi evezés

Javasolt tevékenységek:

- Vízi tábor szervezése
- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán, tenispályán
- Parasportnap szervezése
- Kéktúrán való részvétel
- Iskolai kondicionáló terem használata

A gyógytestnevelés-órák keretében

- a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók olyan testgyakorlatokkal, sportokkal ismerkednek meg, 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: 16 óra

Tanulási eredmények

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

- megfelelő vízbiztonsággal rendelkezzen
- megismerje a vízből mentés és az életmentés gyakorlatát

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított úszásnemekben vízbiztosan úszik, a természetes vizekben is;
- önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére;

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készsége emelése
- A korábban 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 és a pszichés állapotnak megfelelően
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

Fogalmak: vegyesúszás, versenyszabályok, vízilabdázás, természetes vízben úszás, vízből mentés

Javasolt tevékenységek:

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

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 tanári segítséggel, majd önállóan tudnak 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, készségi szinten 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, készségi szinten 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 készségi szinten 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 pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gyakorlatok tervezése, megtartása
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, egyszerűbb és összetettebb gyakorlatok összeállítása tanári kontrollal, a gyakorlatok önálló végrehajtása
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása, egyszerűbb és összetettebb 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, rövidebb edzésprogramok összeállítása tanári segítséggel
- A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A gerinc elváltozásaihoz, a legalapvetőbb belgyógyászati betegségek kialakulásához vezető káros életviteli szokások tudatában a pozitív beavatkozási stratégiák alkalmazása a mindennapi életvezetésben

Fogalmak: edzéstervezés, tudatos életvitel

Javasolt tevékenységek:

- A média felületeken elérhető testtartást javító jóga mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
- A tanult mozgásformákban rejlő korrekciós és rekreációs lehetőségek hasznosítása.
- Relaxációs és légzőgyakorlatok gyakorlatainak