

## 6. 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	23
4. Sportjátékok	40
5. Testnevelési és népi játékok	14
6. Önvédelmi és küzdősportok	16
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	13
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;
- 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, mozgékonyág, hajlékonyág, 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 gyakorlategykeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiai helyes testtartás kialakításához.
- Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.

## 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 kislabdahajtás 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 mozgékonyására az izomérzékelésre, 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 mozgékonyosság, 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 kötelen, 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; hármás 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 helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös és létszámaazonos 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 játéksituációkban

- 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 szabálmódosításokkal
- 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-oktatói 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 játékokban 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 emberfölkényes és létszámaazonos 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 betegségeiktől 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 erő kifejtésének 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 betarttatása, 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 teljesítőképeség 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 készségi szintű, 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 monotóniatűrő 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 bűvárúszás 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 állapothoz 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.