

7. 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	23
3. Torna jellegű feladatmegoldások	23
4. Sportjátékok	35
5. Testnevelési és népi játékok	17
6. Önvédelmi és küzdősportok	18
7. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16
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:

- megnevez és bemutat egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat és képes azok összefűzésére
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait ismeri
- koordinációs képességei fejlődnek

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának tudatos alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása
- A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása
- Alakzatok alkalmazó gyakorlása
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- Testtartást javító gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása

- Légygyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése
- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
- Netfit felmérések elvégzése

Fogalmak: légygyakorlat, testtartás javítás, dinamikus, statikus, ritmus érzék

Javasolt tevékenység:

- Felkészülés a Netfit felmérésre, azok eredményes végrehajtására
- Az élsportban alkalmazott bemelegítés megfigyelése internetes felületeken

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.
- Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.

2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn
- az atlétikai cselekvésmintákat sokoldalúan és célszerűen alkalmazza

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- Vágtafutások 30-60 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel

- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése
- Pulzusmérés
- Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
- Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
- Távolugrás közepes (6–10 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról
- Magasugrás átlépő technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
- Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, keresztlépéssel célra és távolságra
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Három versenyszám eredményre történő végrehajtása
- Váltófeladatok kétkezes alsó váltás technikájának elsajátítására.
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

Fogalmak: olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

Javasolt tevékenység

- Agilitást fejlesztő gyakorlatok
- Feladatkártyák használata képességfejlesztő feladatok
- Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel.
- Az atlétika versenyszámaiban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.

A gyógytestnevelés-órán

- atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége.
- A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.
- A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.

3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

- önkontrollja és kitartó képessége fejlődjön,
- a mindennapi sporttevékenység során tudatosan használja a korrekciós gyakorlatokat;

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményezzen ilyen tevékenységet;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- törekszik a koncentrált, pontos és biztonságos feladat végrehajtásra
- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott elemkapcsolatok kivitelezésére.
- ismeri a mászókulcsolás helyes technikai végrehajtását
- fejlődést mutat a saját testsúlyával végzett gyakorlatok esztétikai kivitelezésében

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- 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 segítségadás elsajátítása
- Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- Differenciált gyakorlás
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Mászókulcsolással mászás kötélben, vándormászás fölfelé, függeszkedési kísérletek lefelé
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A női és férfitorna meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Fellendülés futólagos kézállásba
 - Kézen átfordulás oldalra megközelítőleg nyújtott testtel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
 - Elemkapcsolatok
- Ugrószekevényen:
 - Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármal lépés, fordulatok, szökdelések lábtartáscserékkel, mérlegállás; járás guggolásban; fel- és leugrás
 - Független repülés különböző kiinduló helyzetekből
 - Összefüggő gyakorlatok

- Gyűrűn:
 - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből
 - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás
- Mászókulcsolással mászás kötélén

Fogalmak: futólagos kézállás, vetődés, összekötő elemek, mérlegállás, erőfejlesztés, TRX, izomcsoport, tornaszerek, olimpikonok

Javasolt tevékenység:

- Az osztályműsorok táncos elemeinek gyakorlása.
- Erőfejlesztés funkcionális eszközökkel (TRX)
- Mozgásfejlesztő gyakorlatok: utánzó járások előkészítő jelleggel, gurulóátfordulások párokban, gúla építő feladatok
- Feladatkártyák használata képességfejlesztő feladatokra

A gyógytestnevelés-órán

- a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

4. Sportjátékok

Óraszám: 35 óra

Tanulási eredmények

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

- A sportjátékok iránti érdeklődését megszilárdítsa
- tapasztalatot szerez a taktikai helyzetek megoldásában.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- játék közben tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű alkalmazása
- Emberelőnyös játék helyzetekben, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a helyezkedés tudatos alkalmazása
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak tudatos gyakorlása

- A sportjátékok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek alkalmazása játék során
 - Beugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban
 - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával
 - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
 - Alapvető szabályok elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - A kapus alaptechnikák gyakorlása
- Kosárlabda
 - A labda nélküli technikai elemek készségszintű alkalmazása játékban.
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből
 - Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
 - Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások kosárra dobással befejezve
 - Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal
 - Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
 - Alapvető szabályok elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Röplabda
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, alkalmazása különböző játékhelyzetekben
 - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátászásra
 - A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete
 - Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása
- Labdarúgás
 - A labda nélküli technikai elemek alkalmazása a játék folyamatában
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a játékhelyzethez igazodva
 - Alakzattartással, alakzatabontással- és építéssel történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
 - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás, majd 2-1-es taktikai helyzetben
 - Emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása
 - Rúgások gyakorlása célba
 - Létszámaazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
 - Kapus alaptechnikák gyakorlása

Fogalmak: védőtávolság, félaktív védő, gyorsindítás, átadócsel, rúgócsel, alakzatabontásos és építésszerű passzgyakorlat, pontrúgás, beugrásos kapura lövés, fektetett dobás, olimpiatörténet

Javasolt tevékenység:

- Az olimpiákon elért kiemelkedő magyar sikerek felkutatása digitális platformok segítségével.
- Mérkőzés látogatások, megfigyelések kiadott szempontok alapján
- A labdajátékokban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
- 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: 17 óra

Tanulási eredmények

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

- A játékok közben célszerű, hatékony együttműködési készséget mutat;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes játékszervezésre

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- jól koordináltan végzi a testnevelési és népi játékokat.
- A szabályok ismeretében taktikusan játssza a népi játékokat

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A játékterethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása

- Labdás mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Fogalmak: döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, üres területre helyezkedés, manipulatív

Javasolt tevékenység:

- Játékgyűjtemény készítése
- A tanult népi játékok szabadidőben történő játszása

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 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: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- elsajátítsa a fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismereteket

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Képes a küzdősportok elsajátítása során megszerzett ismereteket más mozgásformák közben is hasznosítani

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő egészséges agresszivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva.
- Húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása

- Eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- A küzdősportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Birkózás
 - Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés, birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül

Fogalmak: egyensúlyi helyzet kibillentése, oldalra esés, földharc, társ felemelése, esés technikák

Javasolt tevékenység:

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

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: 16 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- bővülő gyakorlási tapasztalatot és erősebb belső motivációt szerezzen.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
- Biztonságosan használja a sportágak űzéséhez szükséges eszközöket

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, strandröplabda, nordic walking, asztalitenisz, tollaslabda, frizbi)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása
- Turistajelzések ismerete
- Erdei tornapályák, szabadtéri akadálypályák leküzdése

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

Fogalmak: strandröplabda, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, környezet védelem, nordic walking

Javasolt tevékenység:

- Éjszakai túra, túranap szervezése
- Testnevelés órák a korcsolyapályán - felkészülés a kori olimpiára
- Paraspornap 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.
- A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

8. Úszás

Óraszám: 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 helyes technikával, készségszinten úszik, egy harmadikban vízbiztos úszás tudással rendelkezik
- A tanult három úszásnem rajtjait és fordulóit ismeri.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A víz szeretete mellett annak veszélyeinek megismerése
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése

- A korábban tanult úszásnemek folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- Harmadik úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése
- Állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Az úszás specifikus bemelegítő gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- Az úszás sportágtörténetének, jelentős magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

Fogalmak: vízből mentés, rajtok, fordulók, úszás sporttörténet, magyar olimpiikonok

Javasolt tevékenységek:

- Az úszásban eredményes tanulók felkészítése a diákolimpia versenyein való részvételre.
- Figyelem felkeltése a bűvárúszás, a vízilabda és a triatlon 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.

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, készség szinten 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 feladatainak megjelenése 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
 - Légzőgyakorlatok önálló összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
 - Helyes testtartás kialakítása, megtartása
 - Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
 - Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok összeállítása tanári segítséggel
 - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának, hajlékonyságának fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári kontrollal, a testgyakorlatok 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
 - A gyógytestnevelés specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - A gerinc elváltozásához, belgyógyászati betegségekhez vezető káros életviteli szokások beazonosítása, ok-okozati összefüggéseinek megértése

Fogalmak: káros életviteli szokások, gerincferdülés, helytelen testtartások, terheléshatár

Javasolt tevékenységek:

- A média felületeken elérhető prevenció és rehabilitációs mozgásformák felderítése és egyéni igényekhez igazított alkalmazása
- Fizikai állapotához mérten bekapcsolódás az iskola szabadidős - és sport tevékenységeibe, programokba
- A rendelkezésre álló funkcionális eszközállományunkat kreatívan használja rehabilitációs és korrekciós gyakorlatanyagának végzéséhez.