

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

TANTERV

5-8. ÉVFOLYAM

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek, valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként járuljon hozzá, hogy a tanulók az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak, akik ismerik motorikus képességeik szintjét, fejlesztésének, fenntartásának módját, a mozgásos játék, a versengés örömét, és igénylik azt. Megbecsülik társaik teljesítményét, felismerik a testnevelés és sport egészségügyi és megelőző értékeit, a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé válik.

A testnevelés célja továbbá az 5-8. évfolyamon, hogy támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségekben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását ragadja meg a koordinációs alapképességek fejlesztési lehetőségeinek utolsó éveit, az élettani és előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az alsó tagozat megalapozó jellegére építve gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, szabályszerűségeket, tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése; az ellenállóképesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat.

A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése; sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldásokhoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek megszerzése, mozgáskommunikáció.

Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: az elsajátítás, a teljesítmény a kollektív siker és a tevékenység öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, célratartás a nehézségek leküzdése, empátia, kudarc-tűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

Fejlesztési követelmények

Az egészséges testi fejlődés segítése

A tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a prepubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük.

Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat.

Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben.

Ismerjék a mozgástevékenységek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

A mozgáskultúra fejlesztése:

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerű torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani.

Tudjanak játszani két sportjátékot. Ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat.

Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai-, torna-, sportjátékbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat.

Fejlődjön izomérzékenységük, ritmuskészségük, reakció-, térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetekben is biztonsággal uralják testüket.

A mozgásigény-fenntartás:

Igényeljük a testnevelési és sportfoglalkozásokat. Jellemezze a tanulókat motorikus cselekvési biztonság, életvitelüket a rendszeres fizikai aktivitás.

Ellenőrzés értékelés:

A tanulók értékelésének alapja az önmagukhoz viszonyított fejlődés. A fejlődést pedig a korábbi saját teljesítményéhez viszonyítjuk. Az értékelésnél azonos mértékben kell figyelembe vennünk a mozgókészségek és a testi készségek egyéni fejlődését, valamint az értelmi és érzelmi személyiségjegyek változását. Célravezető a különböző versengések alkalmával rangsorolni a teljesítményeket. Tanóránként néhány tanulót munkáját megkülönböztetett figyelemmel kísérni, majd értékelni. Időszakonként ellenőrző gyakorlatokon és teljesítménypróbákra minden tanuló tudásszintjét ellenőrizni kell. Az ellenőrző gyakorlatok követelményeit és az értékelés módját előzetesen ismertetni kell a tanulókkal.

Az osztályzásnál azonos mértékben kell figyelembe venni: A helyes technikai végrehajtást, a teljesítményt, a teljesítményben bekövetkezett változást (fejlődést), a tanulói aktivitást. Egyidejűleg alkalmazzuk a folyamatos megfigyelés és az időszakos ellenőrzés módszerét.

5. ÉVFOLYAM

Évi összóraszám: 92óra

Ebből: 80% = 74 óra a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása

20% = 18 óra az iskola érték és célrendszerének megfelelő tananyag feldolgozása:

1. helyi sajátosságoknak megfelelő új anyag beépítése
2. a kerettantervben szereplő tananyag elmélyítése, rendszerezése, képességek, készségek fejlesztése.

Tematikus összesített óraterv

	Témakör	óraszám
1.	Rendgyakorlatok	4
2.	Gimnasztika	10
3.	Atlétikai jellegű mozgások	
	Futások	9
	Ugrások	9
	Dobások	9
4.	Torna jellegű mozgások	18
5.	Testnevelési és sportjátékok	18
6.	Szabadidős sporttevékenységek	10
7.	Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	5

A rendelkezésre álló idő 80%-a:	74 óra
20%-a:	18 óra
ÖSSZESEN:	92 ÓRA

Belépő tevékenységformák, fejlesztési követelmények

Vezényszavaknak megfelelő pontos végrehajtás, alakiság. Alakzatokban hely megtalálása. Tér- és távköz felvétele.

Mozgásanyagokhoz illeszkedő bemelegítő gyakorlatok végrehajtása. Bemelegítés szükségességének felismerése, különös tekintettel a sportsérülések megelőzésére. Testtartás javulása.

Tartós futás 10 percig. Futógyorsaság, jelre történő reagálás javulása. Futóállóképesség növelése. Az ugrás fázisainak ismerete. Az el- felugrás hangsúlyozottabbá tétele. Ívképzés kialakulása. Az erőközlés hosszának és gyorsaságának tudatosulása a dobóteljesítmény tükrében. Célba dobás pontosságának javulása. Kislabda hajításban az eredmény javulása.

A talajgyakorlati elemek végrehajtásának és összekapcsolásának folyamatos, biztos végrehajtása. Támaszban és függésben saját testtömeg tudatos kezelése. Nekifutás és támaszvétel gördülékeny összekapcsolása. Függésben biztonságérzet kialakulása. Testtartás javulása.

A labdatovábbítás és labdabirtoklás biztonságának növelése. Labdához való megfelelő helyezkedés kialakulása. Megfelelő helyezkedés a játéktéren. Játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Edzetségi szint növekedése, ellenállóbbá válás az időjárás elemeivel szemben.

Sportszerűség megtartása mellett test-test elleni küzdelem elfogadása. Küzdelemben helyes viselkedés kialakulása.

1. Rendgyakorlatok	4 óra
---------------------------	--------------

Többsoros alakzatok, alakzatváltások, vonulások.

90 és 180 fokos testfordulatok.

2. Gimnasztika	10 óra
-----------------------	---------------

4-8 ütemű szabadon végezhető játékos vagy határozott formájú szabad-, kéziser-, társas- és szergyakorlatok.

Tartásjavító gyakorlatok. Játékos előkészítő feladatok.

3. Atlétikai jellegű mozgások	27 óra
--------------------------------------	---------------

Futások 9 óra

Rajtgyakorlatok, álló és térdelőrajt. Kitartó futás. Vágta- iramfutások. Futások megkötésekkel.

Ugrások 9 óra

Szökdelések megkötésekkel. Sorozatugrások, ugrások helyből. Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás átlépő technikával.

Dobások 9 óra

Lökések, vetések egy-, két kézzel, megkötésekkel. Kislabda hajítás helyből és nekifutásból. Távolba és célba dobó versenyek.

4. Torna jellegű mozgások 18 óra

Talajtorna elemek

Támaszok, támaszhelyzetek talajon és tornaszereken. Támlázások.
Gurulóátfordulások előre- hátra, megkötésekkel. Tarkóállás,
Fejállás, kézenátfordulás oldalt, kézálási kísérletek segítségével.

Szekrényugrás

Támaszugrások, felguggolás, függőleges repülés megkötésekkel,
zsugorkanyarlat ugrás.

Egyéb torna jellegű mozgás

Kötélmászás. Kúszások, mászások, egyensúlygyakorlatok vonalon
vízszintes- és ferde padon.
Csak fiúknak: alaplendület gyűrűn. Csak lányoknak: gerendán
alap- és érintő járás, kar- lábemelések, illetve lendítések.

5. Testnevelési- és sportjátékok 18 óra

Előkészítő gyakorlatok

Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok. Labdakezelések, átadások,
átvételek helyben és járás közben.

Kézilabda

Kapura lövés helyből kitámasztással.

Kosárlabda

Megindulás, megállás, sarkazás. Fektetett dobás ügyesebbik
kézzel labdavezetésből.

Labdarúgás

Átadások, átvételek, kapura lövések helyből.

Röplabdázás

Zsinórlabda játék.

Védekezési és támadási megoldások alapgyakorlatai.
Sportjátékok elemi szabályokkal.
Labdás testnevelési játékok.

6. Szabadidős sporttevékenységek 10 óra

Gyalogos túrák. Kerékpározás akadályok között. Helyváltoztató
eszközök használata szabadon illetve akadályok között, verseny-
szerűen is.
Népi játékok.
Tollaslabda, asztalitenisz.
Téli havas játékok.

7. Küzdőjátékok 5 óra

Húzások, tolások párokban. Kötélhúzás. Grundbirkózás.
Mögékerülési és kiemelési kísérletek. Gurulóesések előre és hátra.
Támadások elhárításának, kivédésének alapvető gyakorlatai.

A továbbhaladás feltételei

Vezényszavak szerinti végrehajtás. Rendgyakorlatok jelentőségének megértése.

Gimnasztikában felismerhető végrehajtás. Szakkifejezések alapszintű ismerete. Egyszerűbb gyakorlatok önálló összeállítása, bemutatása.

Indításra gyors reagálás. Távolságnak megfelelő futósebesség kiválasztása. Felismerhető futótechnika rövid és hosszú távfutásnál. 10 perces kitartó futás a lehető legkevesebb pihenéssel. Az elugrás jellegének megfelelő nekifutás megválasztása. Akadályok félelem nélküli leküzdése. Felismerhető hajítási és lökési kísérletek.

Torna elemek felismerhető szintű végrehajtása, használata. Testtömeg feletti uralom nem szokványos helyzetekben. Dobbantó helyes használata. Szekrényugrásnál az ugrás elvállalása. Az első ugrásív kialakulása. Eredményes mászó mozdulatok lábkulcsolással kötélén.

Testnevelési- és sportjátékokban való aktív részvétel. Labdához való viszony javulása. Játékhelyzetekben megfelelő megoldás kiválasztása. Alapvető szabályok ismerete, betartása.

Szabadtéri tevékenységben aktív részvétel. Egypár népi játék ismerete.

Küzdelem felvállalása test-test ellen, szabályok betartása.

6. évfolyam

Évi óraszám: 92 óra

Ebből 80% = **74 óra** a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása

20% = **18 óra** az iskola érték és célrendszerének megfelelő tananyag feldolgozása:

1. helyi sajátosságoknak megfelelő új anyag beépítése.
2. kerettantervben szereplő anyag elmélyítése, rendszerezése, képességek, készségek fejlesztése.

Tematikus összesített óraterv

	Témakör	óraszám
1.	Rendgyakorlatok	4
2.	Gimnasztika	9
3.	Atlétikai jellegű mozgások	
	Futások	9
	Ugrások	9
	Dobások	9
4.	Torna jellegű mozgások	18
5.	Testnevelési és sportjátékok	18
6.	Szabadidős sporttevékenységek	10
7.	Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	6

A rendelkezésre álló idő 80%-a: 74 óra

20%-a: 18 óra

ÖSSZESEN: 92 ÓRA

Belépő tevékenységformák, fejlesztési követelmények

Alakzatokban történő mozgások végrehajtásának javulása. Munkarend, munkafegyelem javulása. Szervezési feladatok ellátása.

Szakkifejezések ismeretének elmélyülése. Gimnasztikai alapformák alkalmazása. Gimnasztikai és előkészítő gyakorlatok egyéni és csoportos elvégzése.

Rajt és futógyorsaság fejlődése, futó állóképesség javulása. Futótechnika, gyorsaság és táv összhangjának kialakulása. Ugrótechnika és ugróeredmény javulása. Ugrásoknál a kar és lábmunka összhangjának kialakítása, fontosságának megértése. Dobótechnika és dobóeredmény javulása. Az eredményes dobáshoz szükséges feltételek meg- és felismerése.

Talajgyakorlatokon, függőszereken a gyakorlatok technikai kivitelezésének javulása, összekapcsolásának gördülékennyé válása. Támaszugrásoknál az első ív méretének növelése, második ív elemi szintű kialakulása, a talajra érkezés biztonságának javulása. Testtartás igényesebbé válása. A tornához szükséges speciális képességek javulása. Szépérzék fokozódása.

Biztonságos labdakezelés mozgás közben. Megfelelő helyezkedés labdaátvételhez. Támadásokban megfelelő társ kiválasztása, labdatovábbítás. Védekezésben a támadó játékos zavarása. Labdához, társakhoz való viszonyban, helyezkedésben javulás. Labdás ügyesség és taktikai érzék fejlődése. Sportszerű magatartás igényének kialakulása.

Bővüljön a szabadtéri játékok ismerete. Az edzettségi szint javulása, tűréshatárok kitolódása.

Egyszerűbb önvédelmi fogások alkalmazni képes tudása. Önellenőrzött, tudatos magatartással az eredményesség javulása.

1. Rendgyakorlatok 4 óra

Sorakozók megfelelő tér- és távközzel. Igazodás, takarás. Indulások, megállások, mozgások alakzatban. Testfordulatok menet közben.

2. Gimnasztika 9 óra

Egyénileg, csoportosan végzett szabad-, vagy szabad gyakorlati alapformájú kéziszer, társas- és szergyakorlatok. Zenés gimnasztika. Játékos gyakorlatok. Tartásjavító gyakorlatok. Egyszerű relaxációs gyakorlatok.

3. Atlétika jellegű mozgások 27 óra

Futások 9 óra

Rajtok különböző testhelyzetekből. Vágta futás. Kitartó futás. Fokozó futás. Futások feladatokkal, futóiskolai gyakorlatok.

Ugrások 9 óra

Ugróiskolai gyakorlatok. Távolugrások helyből, 10-14 lépés nekifutásból, guggoló technikával, elugró vonalról. Magasugrás 7-14 lépésből átlépő technikával. Magas- és távolugró versenyek.

Dobások 9 óra

Hajítások, lökések, vetések célba és távolba egy és két kézzel helyből és nekifutásból, különböző méretű és súlyú labdákkal.

Dobóiskolai gyakorlatok. Kislabda hajítás helyből és nekifutásból, távolba és célba, dobóvonal alkalmazásával. Dobójátékok, dobóversenyek.

4. Torna jellegű mozgások	18 óra
----------------------------------	---------------

Talajtorna

Gurulóátfordulások előre- hátra , sorozatban különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Kézen átfordulás oldalt. Állás támaszhelyzetekben. Kézenállás segítséggel. Támlázások megkötésekkel közepes magasságú szereken.

Szekrényugrás

Felguggolás tornaszekrényre, függőleges repülés feladatokkal. Guggoló átvágás. Terpeszleugrás. Guruló átfordulás előre szekrényen.

Egyéb torna jellegű mozgás

Függések, mászások bordás falon, ferde padon különféle irányokba. Kötélmászás lábkulcsolással. Vándormászás. Fordított padon hely- és helyzetváltoztatások, egyensúlygyakorlatok. Gyűrűn (csak fiúknak) alaplendület. Fellendülés zsugorlefuggésbe. Ereszkedés hátsó függőállásba, emelés lebegőfüggésbe. Gerendán (csak lányoknak) járások, fordulatok megkötésekkel, mérlegállás, érintő járás, homorított leugrás, illetve a tanult elemek összekapcsolása.

5. Testnevelési- és sportjátékok	18 óra
---	---------------

Kézilabda

Labdavezetések, labdaátadások mozgás közben kézzel, lábbal.

Kosárlabda

Különböző magasságból és irányból érkező labdák elkapása.

Labdarúgás

Pont- és gólszerzés gyakorlása, játékhelyzetekben való alkalmazása.

Röplabda

Játékhoz elengedhetetlenül szükséges technikai és taktikai elemek gyakorlása. Egyéni (1:1 elleni) és egyszerűbb csapat védekezési és támadási megoldások. Sportjáték könnyített szabályokkal

6. Szabadidős sporttevékenységek	10 óra
---	---------------

Túrák, kirándulások. Népi játékok. Tollaslabdázás. Asztalitenisz. Görkorcsolyázás. Kerékpározás. Téli havas játékok.

7. Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	6 óra
---	--------------

Küzdő jellegű páros és csoportos gyakorlatok, játékok.
Birkózás, grundbirkózás.
Dzsúdó elemi szintű technikai elemei, esésgyakorlatai. Szabadulások lefogásokból.

A továbbhaladás feltételei

A rendgyakorlatok vezényszavak szerinti igényes kivitelezése. A mozgásanyaghoz illeszkedő bemelegítésre alkalmas gyakorlatok ismerete, kiválasztása, alkalmazni képes tudása. Képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, alkalmazni képes tudása. Tornagyakorlatok felismerhető végrehajtása és összekapcsolása. Atlétikai mozgások rendezett végrehajtása. Labdajátékokban a megismert technikai és egyszerűbb taktikai elemek játékban történő kísérletei. Szabadban szabadidős tevékenységek igényének megléte. Önvédelmi fogások alkalmazása során a test-test elleni küzdelem vállalása, sportszerű magatartás.

7. évfolyam

Évi összóraszám: 92 óra

Ebből 80% = **74 óra** a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása.
 20% = **18 óra** az iskola érték és célrendszerének megfelelő tananyag feldolgozása:

1. helyi sajátosságoknak megfelelő új anyag beépítése,
2. a kerettantervben szereplő tananyag elmélyítése, rendszerezése, képességek, készségek fejlesztése.

Tematikus összesített óraterv

Témakör	Óraszám
1. Rendgyakorlatok	4
2. Gimnasztika	9
3. Atlétikai jellegű mozgások	
Futások	9
Ugrások	9
Dobások	9
4. Torna jellegű mozgások	18
5. Testnevelési- és sportjátékok	18
6. Szabadidős sporttevékenységek	10
7. Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	6

A rendelkezésre álló idő 80%-a:	74 óra
20%-a:	18 óra
ÖSSZESEN:	92 óra

Belépő tevékenységformák, fejlesztési követelmények

Rendgyakorlatokban a fegyelmezett magatartással történő pontos végrehajtás igényének elmélyülése.

Jártasság a bemelegítésre és képességfejlesztésre alkalmas gyakorlatok végzésében. Helyes testtartás élettani fontosságának megértése. A bemelegítő gyakorlatok fontosságának tudatosulása.

A tanult futótechnikák csiszolódása, eredmények javulása. Ugrótechnika és ugróteljesítmény javulása. Ugrásoknál a megfelelő sebességű és irányú nekifutás, a kar és a láblendítések fontosságának tudatosulása. Ugrásoknál jelentkező fizikai törvényszerűségek megismerése. Dobó technika csiszolódása, lökö technika kialakulása. Dobóeredmények javulása. Dobásoknál jelentkező fizikai törvényszerűségek megismerése.

Összefüggő talajgyakorlat szerkesztésének, bemutatásának tudása. Támaszugrásokban az ívképzések javulása. Függőszereken megtanult elemek számának gyarapítása. Egyensúly gyakorlatoknál a mozgás biztonságának javulása. A segítségadás formáinak megismerése.

Labdás ügyesség, technikai kivitelezés minőségének fejlődése. Labdához, társakhoz való igazodás javulása. Egyszerű taktikai elemek játékban történő alkalmazása. Két választott sportjáték alkalmazni képes alapszintű ismerete, tudása.

Szabadban végezhető mozgás igényének tudatosulása. Szabadban végezhető mozgási lehetőségek ismeretének bővülése. Ellenálló képesség javulása.

Küzdősportok egyszerűbb elemeinek alkalmazni képes tudása. Alapvető önvédelmi fogások rögzülése. Agresszivitást elkerülő magatartás kialakulása. Törekvés a sérülések megelőzésére.

1.	Rendgyakorlatok	4 óra
-----------	------------------------	--------------

Alakváltoztatások. Vonulások, ellenvonulások irányváltoztatásokkal járásban és futásban.

2.	Gimnasztika	9 óra
-----------	--------------------	--------------

Egyidejűleg két alapformát is tartalmazó kettő, négy, nyolcüttemű szabad gyakorlatok-, szabadgyakorlati formájú társas-, kéziszérés egyszerű szer gyakorlatok. Folyamatosan végezhető gimnasztika. Tartásjavító gyakorlatok. Játékok.

3.	Atlétikai jellegű mozgások	27 óra
-----------	-----------------------------------	---------------

Futások 9 óra

Futóiskolai gyakorlatok. Tanult rajtok gyakorlása. Vágtafutások, iramfutások, tartós futások. Futások iramváltoztatással. Futások akadályok leküzdésével. Váltófutás. Futóversenyek. Futójátékok.

Ugrások 9 óra

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Távolugrások helyből és guggoló technikával nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával Ugróversenyek.

Dobások 9 óra

Dobóiskolai gyakorlatok. Kislabda hajítások távolba és célba különböző testhelyzetekből helyben és nekifutással. Lökések egy- és két kézzel tömött labdával helyből. Célba és távolba dobó versenyek kislabdával.

4.	Torna jellegű mozgások	18 óra
-----------	-------------------------------	---------------

Talajtorna elemek

Guruló átfordulások különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe előre és hátra. Repülő guruló átfordulás, fejenállás megkötésekkel. Fellendülés futólagos kézállásba. Kézen átfordulás oldalt. Összefüggő talajgyakorlat tanult elemekből.

Szekrényugrás

Guggoló átvágás szekrényen. Felguggolás, leterpesztés. Felguggolás, guruló átfordulás előre, hosszában állított szekrényen

Egyéb torna jellegű mozgás

Támlázások. Terpeszátvágás társan át. Kötélmászás lábkulcsolással. Leereszkedés közben lábterpesztési kísérletek. Gyűrűn (csak fiúknak) alaplendület előre-hátra, lefüggés, lebegő függés, hátsó függés, homorított leugrás hátra lendületből. Gerendán (csak lányoknak) helyváltoztatások előre, hátra, oldalra, megkötésekkel. Érintő járás. Hármás lépés. 90-180 fokos testfordulatok. Homorított leugrás.

5.	Testnevelési- és sportjátékok	18 óra
-----------	--------------------------------------	---------------

Labdás feladatok megkötésekkel. Egyéni és csapat védekezés gyakorlatai. Labdához, társhoz történő megfelelő helyezkedést kialakító gyakorlatok. Egyszerűbb támadások védekezések megoldási lehetőségei.

Kézilabda

Kapuralövés betöréssel, átlövéssel.

Kosárlabda

Fektetett dobás kapott labdával, tempódobás.

Labdarúgás

Magas labda levétele mellel, fejelés.

Röplabda

Alkarérintés, alsó egyenes nyitás.

Ügyesség fejlesztő testnevelési játékok. Választott sportjátékok könnyített szabályokkal.

6.	Szabadidős sporttevékenységek	10 óra
-----------	--------------------------------------	---------------

Kerékpáros és gyalogos túrák, kirándulások. Ügyességi feladatok helyváltóeszközzel. Tájfutás
Tollaslabdázás. Asztali tenisz. Frizbizés. Népi játékok. Darts
Téli sportok, havas játékok.

7.	Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	6 óra
-----------	--	--------------

Küzdőgyakorlatok megkötésekkel. Grundbirkózás. Esések-tompítások. Gurulások, dobások. Lefogásból szabadulások.
Játékok húzással, tolással.

A továbbhaladás feltételei

Rendgyakorlatokban egyöntetű végrehajtás.

A mozgásanyaghoz illeszkedő bemelegítésre alkalmas gyakorlatok ismerete, kiválasztása, alkalmazni képes tudása.

Tanult alapvető gimnasztikai anyag ismerete, felismerhető végrehajtása.

Képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, alkalmazni képes tudása

Atlétika jellegű mozgásokban a végrehajtás technikájának javulása, rendezett végrehajtása.

Tornagyakorlatok felismerhető végrehajtása, 3-5 elem folyamatos összekapcsolása.

Labdajátékokban a megismert technikai és egyszerűbb taktikai elemek játékban történő kísérletei. Sportszerű küzdelem.

Játékban csapattagként való aktív részvétel.

Mozgás a szabadban.

Szabadban szabadidős tevékenységek igényének megléte. Önvédelmi fogások alkalmazása során a test-test elleni küzdelem vállalása, sportszerű magatartás.

8. évfolyam

Évi összóraszám: 92 óra

- Ebből 80% = **74 óra** a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása.
 20% = **18 óra** az iskola érték és célrendszerének megfelelő tananyag feldolgozása:
1. helyi sajátosságoknak megfelelő új anyag beépítése.
 2. a kerettantervben szereplő tananyag elmélyítése, rendszerezése, képességek, készségek fejlesztése.

Tematikus összesített óraterv

	Témakör	Óraszám
1.	Rendgyakorlatok	4
2.	Gimnasztika	9
3.	Atlétikai jellegű mozgások	
	Futások	9
	Ugrások	9
	Dobások	9
4.	Torna jellegű mozgások	18
5.	Testnevelési- és sportjátékok	18
6.	Szabadidős sporttevékenységek	10
7.	Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	6

A rendelkezésre álló idő 80%-a: 74 óra

20%-a: 18 óra

ÖSSZESEN: 92 óra

Belépő tevékenységformák, fejlesztési követelmények

Az előző években tanult ismeretanyag elmélyülése, a végrehajtás pontosságának, gyorsaságának és fegyelmezettségének javulása. Szervezési ismeretek bővülése, az ehhez kapcsolódó feladatok igényes végrehajtása.

Előkészítésre, prevencióra alkalmas gyakorlatok hatásfokának, intenzitásának javulása. Fizikai képességek fejlődése. Helyes testtartás rögzülése. A prevenció fontosságának és a relaxáció szükségességének megértése.

Technikai végrehajtás javulása. 10-12 perc kitartó futás során teljesített táv növekedése. Az elugrás irányának pontosítása. Teljesítményt növelő légmunka alkalmazása. Az eredményes, biztonságos talajra érkezés tudatosulása. Dobásoknál és hajításoknál a lendületszerzés fontosságának megértése, a lendület és a kidobás összekapcsolása. Dobóteljesítmény növekedése.

Torna mozgáselemeiből összefüggő gyakorlat összeállítása, végrehajtása. Biztonságos talajra érkezés tudatosulása. Zenére történő mozgásnál ritmusérzék javulása. Esztétikus végrehajtás igényének kialakulása.

Játékigény kialakulása, technikai elemek csiszolódása. Taktikai képzettség, szabályismeret elmélyülése. Versenyrendszerek megismerése.

A szabadban végzett mozgás mindennapos igényének kialakulása. A mozgás és az egészséges életmód összefüggésének felismerése. A mindennapos mozgásnak az életvezetés részévé való válása.

Önvédelmi fogások technikailag eredményesebb végrehajtása. Megfelelő magatartási és viselkedési szabályok tudatosulása.

1.	Rendgyakorlatok	4 óra	Eddig tanult gyakorlatanyag. Ellenvonulások futással. Csapatok alakítása, munkaformák megszervezése.
2.	Gimnasztika	9 óra	2-4-8-16 ütemű, maximum három alapformát tartalmazó szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas-, kéziszer és egyszerű szergyakorlatok önálló és csoportos végrehajtása. Folyamatosan vezényelt gimnasztika. Testtartást javító, elváltozásokat megelőző gyakorlatok. Légző gyakorlatok. Játékok.
3.	Atlétikai jellegű mozgások	27 óra	
	Futások	9 óra	Futóiskolai gyakorlatok. Futások akadálypályán. Rajtok, vágtafutás. Iramfutás, fokozó futás, kitartó futás (10-12 mp), váltófutás. Futóversenyek, játékok.
	Ugrások	9 óra	Ugró- és szökdelő iskola. Ugrások helyből, sorozatugrások megkötésekkel. Távolugrás guggoló technikával és egy választott másik technikával. Magasugrás átlépő technikával és egy választott másik technikával. Ugróversenyek.
	Dobások	9 óra	Dobóiskolai gyakorlatok, dobások, vetések medicinlabdával. Kislabda hajtás távolba nekifutással. Súlylökés helyből és becsúszással. Dobójátékok, dobóversenyek.
4.	torna jellegű mozgások	18 óra	

Talajtorna

Guruló átfordulások megkötésekkel. Guruló átfordulások összekapcsolása. Repülő guruló átfordulás megkötésekkel. Fejenállás oldal és haránt irányba történő terpesztésekkel. Fellendülés utólagos kézállásba. Összefüggő talajgyakorlat.

Szekrényugrás

Guggoló átvágás lebegőtámasszal. Felguggolás terpeszleugrás. Guruló átfordulás hosszában állított szekrényen. Terpesz átvágás (csak fiúknak).

Egyéb torna jellegű mozgások

Előkészítő és célgyakorlatok. Testnevelési játékok. Mászás kötélén lábkulcsolással, kísérletek csak karerővel történő mászásra. Leereszkedés lábterpesztéssel. Vándormászás. Gyűrűn (csak fiúknak) alaplendület, lebegőfüggés, lefüggés, hátsó lefüggés, lendület hátra és homorított leugrás. Négy elemből álló összefüggő gyakorlat. Alacsony gyűrűn támaszkísérletek. Gerendán (csak lányoknak) hely- és helyzetváltoztatások, testfordulatok, ereszkedések és felállások megkötésekkel, szökkelések, szökkenések. Mellső mérlegállás, összefüggő gerendagyakorlat.

5. Testnevelési- és sportjátékok**18 óra****Kosárlabda**

Labdás ügyességet, motorikus képességet fejlesztő feladatok. Játékigény kielégítését szolgáló testnevelési játékok, feladatok. A választott két sportág játékelemeinek begyakorlása. Az eredményes játékhoz szükséges támadási és védekezési játékok elsajátításához szükséges gyakorlatok. Két választott sportág játéka a mérkőzés helyzetben.

Röplabda

Tempódobás kapott labdával.

Kosárérrintés, felső egyenes nyitás.

6. Szabadidős sporttevékenységek**10 óra**

Kerékpáros, gyalogos túrák. Ügyességi feladatok különböző eszközökkel. Tollaslabdázás, asztali tenisz, frizbi. Népi játékok. Tájfutás. Téli sportok, játékok a hóban.

7. Önvédelmi sportok, küzdőjátékok**6 óra**

Páros és csoportos küzdőjátékok. Grundbirkózás. Tompítások, gurulások, esések, zuhanások. Szabadulások.

A továbbhaladás feltételei

Rendgyakorlatok pontos végrehajtása. Gimnasztikai gyakorlatok hatásainak ismerete, a gyakorlatanyag megfelelő kiválasztása és hatékony végrehajtása. Rendezett atlétikai mozgás. Tornagyakorlatok elemeinek felismerhető végrehajtása, törekvés azok folyamatos összekapcsolására. Testnevelési és sportjátékokban találékonyság a játékhelyzetben. Megtámadás esetén önmagunk megvédési módjának megfelelő kiválasztása. Szabadban történő mozgás igénye.

Ellenőrzés, értékelés

A motoros képességek fejlődését, fejlesztését két fő tényező befolyásolja:

- a biológiai fejlődés/érés
- a sokoldalú általános és speciális fizikai képzés.

A motorikus képességek színvonala függ:

- az adottságoktól (öröklött fiziológiai, biológiai, testi adottságok)
- a gyakorlástól.

A biológiai érés során a szervrendszerek eltérő ütemű fejlődést mutatnak, s ennek következtében az egyes életkorokban a képzésben, a sportbeli felkészítésben más és más képesség vagy tulajdonság fejlődése/fejlesztési lehetősége kerül előtérbe.

Az iskolai testnevelés értékelése és mérése kizárólag arra a tényre hagyatkozik, hogy a tanuló oktatásban eltöltött éveit alatt – a „pillanatnyi” fizikai állapotának megfelelő, képességek szerinti differenciált terhelése – még a leggyengébb testi-fiziológiai adottságú fiatal általános fizikai teherbíró képességét is fejleszti arra a szintre, ami gyenge fizikuma miatti „egészségileg hátrányos” helyzetét megszüntetve, azonos esélyt biztosít a „nagybetűs életbe”-be való kilépéshez.

Az országosan egységes adatszolgáltatáshoz kapcsolódva évente két alkalommal - tanév elején és végén – a tanulók általános fizikai teherbíró-képességének minősítéséhez, az aerob kapacitás és az általános testi erő mérésére összeállított motorikus próbákban elért teljesítményt kell alapul venni, melyhez több év tapasztalatával összeállított teljesítménytáblázat ad támpontot adott életkorú és nemű tanulóink teljesítményének méréséhez, értékeléséhez.

Az egyes próbákban elért teljesítmény változása jól nyomonkövethető, mivel minden eredményhez meghatározott pontérték rendelhető.

A táblázatokban vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéséhez „szükséges”, ill. „kell” értéket jelzi!

Motorikus próbák:

1. Coopr-teszt: 12 perc kitartó futás
2. -Helyből távolugrás: az alsó végtag dinamikus erejének mérésére
-60 méter futás
3. fekvőtámaszban karhajlítás és-nyújtás folyamatosan, kifáradásig (max. időtartam: nők 1.5 perc, férfiak 3 perc): a vállövi és a karizmok erőállóképességének mérésére
4. Tömöttlabda vetés (dobás) két kézzel, a fej fölött hátra (12 éves korig 2, afelett 3 kg-os tömöttlabdával): a váll és a törzsizmok dinamikus erejének mérésére (m)
5. Hasonfekvésből törzsemelés és leengedés folyamatosan, kifáradásig: A hátizmok erőállóképességének mérésére (db)-max. időtartam 2 perc
6. Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig-max. időtartam 2 perc: a hasizmok erőállóképességének mérésére

A pontérték táblázatok megtalálhatók az Oktatási Minisztérium kiadványában: Útmutató a tanulók fizikai és motorikus képességeinek méréséhez. 2000.

Ez alapján tanulóink besorolhatók a következő **minősített kategóriákba**, amelyek irányadók az elkövetkező időszak fejlesztési követelményeinek:

IGEN GYENGE:

gyenge fizikai állapot, rendszeresen fáradt, kimerült. Hajlamos a gyakori megbetegedésre, gyenge immunrendszer jellemzi

GYENGE:

Az egésznapos tevékenységtől még gyakran fáradt, nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra.

KIFOGÁSOLHATÓ:

A napi tevékenységtől már ritkán fárad el, de egy-egy váratlan többletmunka még erősen igénybe veszi.

KÖZEPES:

Elérte azt a szintet, amely már elegendő ahhoz, hogy az egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan, jó közérzettel élhessen.

JÓ:

Rendszeres sportolással fenntartható, mindenféle terheléshez kellő kondícióval rendelkezik a tanuló.

KÍVÁLÓ:

Speciálisan és tartósan nagyon jól terhelhető egyén, néhány sportágban már élsportoló is lehet

EXTRA:

Fizikailag, és mentálisan is kiválóan terhelhető, ami egyben azt is jelenti, hogy csúcsteljesítmények elérésére alkalmas.

Tankönyvek, segédletek:

Útmutató a tanulók fizikai és motorikus képességeinek méréséhez (Oktatási Minisztérium 2000.-Szerk.:Tompá Ferenc)

Arday László (szerk.): A testnevelés tanítása - Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára (Korona Kiadó, Budapest, 2001.) 2990,- Ft

Érdi-Krausz Zsuzsanna: Mindenki gyógytestnevelése - Eredményes módszerek és gyakorlatok a gerincfájdalmak megelőzésére és korrigálására (2. kiadás, Okker Kiadó, Budapest, 2002.) 800,- Ft

Has- és mellizomzat fejlesztése (Comenius Kft., Pomáz, 2001.) falitábla 6720,- Ft

Hátizomerősítő gyakorlatok (Comenius Kft., Pomáz, 2001.) falitábla 6720,- Ft

Horváth Tihamér: Helyi tanterv - Testnevelés 1-8. osztály (Apáczai Kiadó, Celldömölk, 1999.) 1000,- Ft

Horváth Tihamér: Kézikönyv - Testnevelés 5-6. osztály (Apáczai Kiadó, Celldömölk, 2000.) 390,- Ft

Horváth Tihamér: Kézikönyv - Testnevelés 7-8. Törzsizomzat fejlesztése (Comenius Kft., Pomáz osztály (Apáczai Kiadó, Celldömölk, 2000.) 390,- Ft

Nádasi Lajos: Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben (Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2001.) 1142,- Ft

Pásztory Attila - Rákos Etelka: Sportjátékok I. - Iskolai és népi játékok (4. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2001.) 1633,- Ft

Csillag Béla - Gál László - Kristóf László - Tóth Julianna: Sportjátékok II. - Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás, röplabdázás (3. kiadás, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.) 2175,- Ft

Testnevelés és sport kerettantervi füzet (Korona Kiadó, Budapest, 2000.) 950,-Ft

, 2001.) falitábla 6720,- Ft

Adaptált publikációk:

Bakó István: Kerettantervhez készült helyi tanterv - Testnevelés és sport 5-8. o. (Pauz-Westermann Könyvkiadó, Celldömölk, 2001.) 476,- Ft

Magyar Közlöny 2003/43/II. sz.

Horváth Tihamér: Helyi tanterv - Testnevelés 1-8. osztály (Apáczai Kiadó, Celldömölk, 1999.) 1000,- Ft