

7. melléklet

7.4. Kerettanterv a köznevelési típusú sportiskola neveléséhez-oktatásához

Tartalom:

- | | |
|---|------------|
| — 1–4. évfolyam bevezetése és kerettantervei | 2. oldal |
| — 5–8. évfolyam bevezetése és kerettantervei | 50. oldal |
| — 9–12. évfolyam bevezetése és kerettantervei | 101. oldal |

Kerettanterv a köznevelési típusú sportiskola neveléséhez-oktatásához

1–4. évfolyam bevezetése és kerettantervei:

- Bevezetés
- Kerettantervek
 - *Testnevelés és sport*
 - *Sportágválasztó*
 - *Küzdelem és játék*

Kerettanterv

Alapfokú nevelés-oktatás szakasza, alsó tagozat, 1–4. évfolyam, sportiskola

Célok, feladatok

Az alapfokú nevelés-oktatás első szakasza, az alsó tagozat az iskolába lépő kisgyermekben óvja és továbbfejleszti a megismerés, a megértés és a tanulás iránti érdeklődést és nyitottságot. Átvezeti a gyermeket az óvoda játékközpontú tevékenységeiből az iskolai tanulás tevékenységeibe. Fogékonnyá teszi saját környezetét, a természet, a társas kapcsolatokat, majd a tágabb társadalom értékei iránt. Az iskola teret ad a gyermek játék és mozgás iránti vágyának, segíti természetes fejlődését, érését. A tanítási tartalmak feldolgozásának folyamatában – élményszerű tanulással, problémahelyzetekből kiinduló izgalmas tevékenységekkel, kreativitást ösztönző feladatokkal – fejleszti az alapvető képességeket és alapképességeket, közvetíti az elemi ismereteket, szokásokat alakít ki.

Ez az iskolaszakasz a kíváncsiságtól és érdeklődéstől motivált, szabályozott és kötetlen tevékenységek célszerűen kialakított rendszerében fejleszti a kisgyermekben a felelősségtudatot, a kitartást, az önállóságot, megalapozza a reális önértékelést. Mintákat és gyakorlóterepet ad, magatartási normákat, szabályokat közvetít a társas közösségekben való részvétel és együttműködés tanulásához, a problémamegoldáshoz, konfliktuskezeléshez. Megerősíti a humánus magatartásformákat, szokásokat, és a gyermek jellemét formálva elősegíti a személyiség érését. Támogatja az egyéni képességek kibontakozását, segíti a tanulási nehézségekkel való megküzdés folyamatát. Törődik azoknak a hátrányoknak a csökkentésével, amelyek a gyermek szociális-kulturális környezetéből vagy a szokásostól eltérő ütemű éréséből, fejlesztési szükségleteiből fakadhatnak.

A fejlesztést a tanító az egyéni sajátosságokra épülő differenciált tanulásszervezéssel és bánásmóddal szolgálja. Az alapvető képességek, készségek, kompetenciák fejlesztésében a tanulói tevékenységekre épít. Az ehhez felhasznált tananyagtartalmak megtervezésekor, valamint a feldolgozás tempójának meghatározásakor, a pedagógiai módszerek és eszközök kiválasztásakor a tanulócsoporthoz, illetve az egyes tanulók fejlődési jellemzőit és fejlesztési szükségleteit tekinti irányadónak.

A sportiskolák biztosítják a 6-10 éves korú gyerekek számára a sportos életmód kialakítását, a sport megszerettetését, a sokoldalú képességfejlesztést. Ebben az életkori szakaszban a tanulók nagy része még nem választ sportágat, ezért a kerettanterv lehetővé teszi a diákok számára, hogy megismerkedjenek különböző sportágakkal, akár ki is próbálják azokat, és a felső tagozatba lépéskor már a választott sportág edzésein vegyenek részt.

Fejlesztési területek – nevelési célok

Az erkölcsi nevelés

A tanuló erkölcsi gondolkodása legalább konvencionális szintre kerül, vagyis a hozzá közelálló elvárásainak megfelelően él, képes alkalmazni az emberi kapcsolatok elfogadott formáit. Tudja, hogy a gyerek, testvér, barát stb. szerep betöltője hogyan viselkedjen, de adott esetben képes a szabályok újraértelmezésére mindennapi helyzetekben és a sporttevékenység során is.

Nemzeti öntudat, hazafias nevelés

A tanuló ismeri lakóhelye és környékének népi hagyományait és életkorának megfelelő szinten az ország és a magyarság szimbólumait. Ismeri a nagy ünnepkörök egy-egy hagyományát és az éves ünnepkör legfontosabb állomásait: ezeket évszakok szerint is képes elhelyezni, valamint ismer ezekhez kapcsolódó alkotásokat (népdalokat, mondákat, meséket, műalkotásokat). Ismeri nemzeti ünnepeinket, ezek időpontját, részt vesz érzelmi azonosulását segítő tevékenységekben (népi hagyományok felelevenítése, eljátszása, ünnepi díszítések készítése). Ismeri néhány kiemelkedő magyar sportoló eredményeit.

Állampolgárságra, demokráciára nevelés

A tanuló el tudja magát helyezni adott közösségben, felismeri a valódi és lehetséges szerepeit egy adott kapcsolati hálózatban. Képes a kooperációra, megérti a szabályok fontosságát. Képes egyszerű közösségi szabályok követésére, bekapcsolódik közös tevékenységekbe és követi a közösségi hagyományokat.

Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése

A tanuló képes az együttműködésre, az empátiára, átérzi és gyakorolja a segítségnyújtást. A közös tevékenységek révén ismeretet szerez saját képességeiről és lehetőségeiről. Azonosítja a saját és mások alapvető érzelmeit, illetve kifejezi a problémáit. Életkorának megfelelő szinten ismeri a kapcsolatteremtés, kapcsolatépítés kultúráját, rendelkezik az életkorának megfelelő kooperatív készséggel. Ismeri a különböző megbízatások betöltésével együtt járó felelősséget és a feladatok megosztásának fontosságát.

A családi életre nevelés

A tanuló megismeri és elsajátítja az alapvető együttélési, együttműködési normákat a családban, az iskolában, a társadalmi életben. Ismeri és betartja az illemszabályokat. Megismerkedik a családi ünnepekkel és az ezekhez kötődő szokásokkal. Megtanulja a családi szerepekhez (anya, apa, gyermek) kapcsolódó feladatokat, és törekszik rá, hogy saját feladatait napi rendszerességgel elvégezze.

A testi és lelki egészségre nevelés

A tanuló képes önállóan, az évszaknak és az időjárásnak megfelelően ruhát választani és felöltözni. Tudja, hogy a rendszeres tisztálkodás, a táplálkozás és a megfelelő folyadékbevitel egyaránt fontos az egészség védelmében. A rendszeres mozgás, a természet szeretete igényként épül be személyiségébe, figyel testtartására. Képes kifejezni a betegség és az egészség mint állapot közötti különbséget. Képes egyes betegségtünetek (láz, fejfájás) megnevezésére. Tudja, hogy a védőoltások is fontos eszközei az egészség megőrzésének. Képes kifejezni, leírni egyes feszültséget, stresszt okozó helyzeteket. Megtapasztal relaxációs technikákat, képes légzőgyakorlatok és egyszerű tornagyakorlatok (például reggeli torna) önálló elvégzésére. A tanulóban kialakul az igény a harmonikus, barátságos, otthonos környezet iránt. Kipróbálja a testmozgás, a manuális és művészeti, alkotó tevékenység több formáját, és képes megfogalmazni ezzel kapcsolatos élményeit, tapasztalatait.

Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

A tanuló ismeri és betartja a kapcsolatteremtés elfogadott formáit. Képes az adott helyzeteknek megfelelő magatartási formákat alkalmazni a társas élet különféle színterein. Ismeri a közösségi élet sajátosságaiból fakadó korlátokat, és ennek tudatában alakítja tevékenységét. Tisztában van azzal, hogy a vállalt feladatok felelősséggel járnak. Tudja, hogy – különösen a sporttevékenységek közben – nem csak saját, hanem társai biztonságára is

vigyáznia kell. Tapasztalatot szerez arról, hogy nemcsak kötelező feladatai vannak, hanem szabad választása alapján is segíthet környezetében (iskola, otthon).

Fenntarthatóság, környezettudatosság

A tanuló érzékenyebbé válik környezete állapota iránt. Képes a környezet sajátosságainak megismerésére, észreveszi a környezetben lejátszódó kedvező és kedvezőtlen folyamatokat, tudja elemi szinten értékelni e változásokat. Képes saját mikrokörnyezetében olyan változásokat javasolni, amelyek annak minőségét javítják. Értéknek tekinti a természeti és az ember alkotta környezet esztétikumát, harmonikus működését. Késztetés alakul ki benne környezete értékeinek megőrzésére.

Pályaorientáció

A tanuló megismeri azokat a szakmákat, amelyek mindennapi életvitelének zökkenőmentességét vagy megfelelő minőségét biztosítják. Felismeri a különböző foglalkozások együttműködésének fontosságát. Képes megfogalmazni adott szakma tevékenységét, és képes csoportosítani a foglalkozásokat különböző szempontrendszer szerint.

Gazdasági és pénzügyi nevelés

A tanuló ismeri az általa mindennap fogyasztott alapvető élelmiszerek árát. A matematikai műveletekről, illetve a mértékegységekről szóló ismereteit alkalmazni tudja pénzre vonatkoztatva is. Képes mindennapi fogyasztási cikkeket önállóan vásárolni, tud vigyázni a pénzére. Beépül az energiatakarékosság cselekvéseibe és gondolkodásába. Vannak ismeretei arról, hogy hazánkban és a világ más részén hozzá képest milyen életszínvonalon élnek a gyerekek.

Médiatudatosságra nevelés

A tanuló tisztában van a korhatárt jelző szimbólumok jelentésével. Képes különbséget tenni a televízióban történetek és a valóság között. Ismeri a médiumokat és azok szerepét az ő szabadidejében, valamint hasznosíthatóságukat a tanulásban.

A tanulás tanítása

A tanuló tapasztalatot szerez arról, hogy lehet játszva tanulni. Napi rutinjába beépül a tanulásból adódó otthoni feladatok elvégzése, egyre inkább saját időbeosztása szerint készül az órákra. Vannak élményei arról, hogy az iskolai oktatáson kívül a tanulásnak és az önművelésnek egyéb lehetőségei is léteznek.

Kulcskompetenciák, kompetenciafejlesztés

Anyanyelvi kommunikáció

A tanuló törekszik a mások számára érthető és kifejező beszédre. Figyelemmel tud követni szóbeli történetmondást, magyarázatot. Fel tudja idézni, el tudja mondani mindennapi élményeit, olvasmányainak tartalmát. Részt vesz a beszélgetésben és vitában, meg tud fogalmazni saját véleményét. Egyéni sajátosságainak megfelelően képes szövegek értő olvasására, illetve fokozatosan kialakul a kézírása. Megismeri és alkalmazza az anyaggyűjtés és elrendezés szabályainak alapjait. Ismer és alkalmaz néhány alapvető helyesírási szabályt. Képes a korosztályának szóló irodalmi és ismeretterjesztő művek megértésére és értelmezésére.

Idegen nyelvi kommunikáció

A tanulóban felébred a nyelvek és a nyelvtanulás iránti érdeklődés. Felfedezi, hogy más országokban más szokások vannak, más nyelvet beszélnek az emberek, ez a felfedezés nyitottabbá teszi más kultúrák befogadására. Egyszerű idegen nyelvi szóbeli kommunikációval próbálkozik. Idegen nyelvi tevékenységei a korosztályának megfelelő dalokhoz, versekhez, mondókákhoz és jelenetekhez kötődnek.

Matematikai kompetencia

A tanuló képes érzékelni a tárgyak egymáshoz viszonyított helyzetét, méretét, képes a térben és a síkban tájékozódni. Gyakorlati tapasztalatait felhasználva felfedezi a mennyiségek közötti kapcsolatokat, képes ezen tapasztalatok megfogalmazására. El tud végezni egyszerű méréseket, az eredményeket a tanult mértékegységekkel le tudja írni. Képes a megtanult matematikai algoritmusok felidézésére és használatára gyakorlati tevékenységek során. Tud fejben számolni 100-as számkörben. El tudja dönteni egyszerű állítások igazságértékét, felismer egyszerű logikai kapcsolatokat.

Természettudományos és technikai kompetencia

Kialakul a tanuló érdeklődése a szűkebb környezet jelenségeinek, folyamatainak megismerése iránt. Képesse válik a természeti világ alapvető jelenségeinek felismerésére, egyszerű törvényszerűségek meglátására. Képes arra, hogy egyszerű megfigyeléseket, kísérleteket végezzen el pontos utasítások alapján. Tud egyszerű technikai eszközöket megfelelő módon használni. Konkrét példákban felismeri az emberi tevékenység környezetre gyakorolt hatását, a káros következményeket. Felismeri a közvetlen környezet védelmének fontosságát, és törekszik a helyes magatartásminták követésére.

Digitális kompetencia

Kialakul és fejlődik a tanulóban az IKT-eszközök használata iránti érdeklődés. Képesse válik az IKT-eszközök irányított használatára (pl. képek, információk keresése, rövid szöveg létrehozása, továbbítása).

Szociális és állampolgári kompetencia

Kialakul a tanulóban a társakkal történő közös feladatmegoldás képessége, tud irányítással együttműködni velük. Nyitott társai megismerésére, igyekszik megérteni őket. Elfogadja a közösségben való normaalapú viselkedés szabályait. Megjelenik az egyre táguló környezet megismerése iránti igénye, amely hozzájárul a szülőföldhöz, a hazához való kötődés kialakulásához.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia

A tanuló motivált a kitűzött célok elérésében, vállalja az ezeket elősegítő feladatokat (pl. háziállatok, növények ápolása). Felismeri és megérti, hogy a feladatok megoldásához többféle út is vezethet, egyszerű élethelyzetekben képes ezeket segítséggel megtervezni. Megérti, hogy felelős a vállalt feladatok teljesítéséért, belátja mulasztásai közvetlen következményeit, képes előre látni cselekedetei egyes kockázatait.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség

A tanulóban fejlődik az emocionális érzékenysége. Képes versek, mesék befogadását, elmondását segítő, a ritmusérzékét és a mozgáskultúrát fejlesztő játékokra és gyakorlatokra, ritmusos és énekes rögtönzésekre, szerepjátékokra. Tanári segítséggel képes csoportos improvizációval kapcsolatos élmények szóbeli megfogalmazására, történetek, versek, átélt, elképzelt vagy hallott események zenei, vizuális vagy dramatikus megjelenítésére.

A hatékony, önálló tanulás

A tanuló a korosztályának megfelelő szinten képes önállóan írni, olvasni, számolni. A tanulás iránti attitűdje pozitív. Egyre gyakorlottabb figyelme összpontosításában. Tanári segítséggel képes saját tanulását megszervezni, segítséggel képes csoportmunkában aktívan részt venni, a sok pozitív visszajelzés hatására ezt egyre magabiztosabban teszi. Segítséggel felismeri szükségleteit, gyakorlatot szerez teljesítményének és képességeinek reális értékelésében. Képes kisebb segítséggel vagy anélkül házi feladatai elvégzésére.

Egységesség és differenciálás

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

A fentiekre vonatkozó konkrét javaslatokat minden fogyatékosági területre vonatkozóan A sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve [2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 21. § (11) bekezdés] tartalmazza. Az Irányelv egyaránt vonatkozik a sajátos nevelési igényű tanulóknak a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt (integráltan) és a tőlük elkülönítetten (gyógypedagógiai intézményekben) történő nevelésére, oktatására.

Tantárgyi struktúra és óraszámok

Óraterv a kerettantervekhez – 1–4. évfolyam				
Tantárgy	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Magyar nyelv és irodalom	7	7	6	6
Idegen nyelvek				2
Matematika	4	4	4	4
Erkölcstan	1	1	1	1
Környezetismeret	1	1	1	1
Ének-zene	2	2	2	2
Vizuális kultúra	2	2	2	2
Életvitel és gyakorlat	1	1	1	1
Testnevelés és sport	5	5	5	5
Küzdelem és játék	1	1	1	1
Sportágválasztás	1	1	1	1
Rendelkezésre álló órakeret	25	25	25	27

A kerettantervek által előírt tartalmak a tantárgyak számára rendelkezésre álló időkeret kilencven százalékát fedik le. Egy heti öt (évi 180) órás időkerettel rendelkező tantárgy kerettanterve tehát heti fél (évi 18) óra szabad időkeretet biztosít a tantárgy óraszámán belül a pedagógusnak, melyet a helyi igényeknek megfelelően a kerettanterven kívüli tantárgyi tartalommal tölthet meg.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A Testnevelés és sport műveltségterület tartalma az általános iskola 1–4. évfolyamán a tevékenységek közbeni kommunikáció, kooperáció és kreativitás hármasságát jeleníti meg a döntő többségében játékos vagy játékos jellegű, koordinációfejlesztő foglalkozások során. Erre a hármasságra alapozva biztosítja az életkori sajátosságoknak megfelelő konkrét művelési gondolkodás fejlesztését, valamint kialakítja a tanulók biomechanikailag helyes testtartását.

A testnevelés és a sport tantárgy kiemelten fejleszti a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit. Ebben az életszakaszban kitüntetett szerepet kell kapnia az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztésének, melyek fejlesztése a mozgások végrehajtásán túlmenően azok változatos, sokrétű és tudatos tanulásával, alkalmazásával valósulhat meg. Beemel a tantárgyközi tartalmak, kompetenciák és fejlesztési feladatok (pl. az anyanyelvi kommunikáció, a matematikai kompetencia, a környezeti nevelés) keretében megalapozott készségek, fogalmak egységeit. Elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkört teremt, ahol a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórai motoros tartalmak eszközként jelennek meg abban az értelemben, hogy az elsajátítandó egészséges életviteli ismeretek az életkori sajátosságok figyelembevételével változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során a gyermek személyiségnek épülését szolgálják. Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épül be a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.

A jövőorientált testnevelés a játékos, mozgásos cselekvések során folyamatos problémamegoldással szembesíti a gyerekeket. Ezáltal kérdések formájában azonosíthatók a számukra ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációk, hiszen a kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelennek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő játékok, játékos feladatok. A tanulók központi személyiségfejlesztést úgy oldja meg, hogy a tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat. A játékos pedagógiai helyzetetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítja, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben szabad teret kapnak az alapvető mozgásformák örömteli szabályainak elsajátításához.

Összességben tehát a sportiskolai képzés alsó tagozatán az órák döntő többségében a tanulók motoros készségeit, mozgástanulási képességeit (ügyesség, koordináció, mozgásátállítást) játékos és játékos jellegű feladatmegoldásokban fejlesztjük, és kisebb arányban helyezzük a hangsúlyt a célzott kondicionális képességek speciális jelleggel történő fejlesztésére (aerob állóképesség, erő).

1–2. évfolyam

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtás a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. A helyes talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal, labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel. <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. <i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. <i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett. <i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőfelfejtással. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása. <i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i> Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön. <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.

és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása. <i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása. <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérzékelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra. <i>Labdavezetések kézzel, ütések testrészrel és eszközzel:</i> Labdaérzékelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.	
ISMERETEK: <i>Mozgáskonceptiók:</i> <i>A térbeli tudatosság elemei:</i> elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. <i>Az energiabefektetés tudatosságának elemei:</i> idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus. <i>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei:</i> testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekekkel. <i>Feladat-végrehajtási formák:</i> <i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok. A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségkezelés kapcsolata.	

A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.	
Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság. Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Ssaját erősségek és gyengeségek kritikus szemlélése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejállás, emelés fejállásba nyújtott lábbal, fejen átfordulási kísérletek segítővel, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása. Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás, gyűrűn alaplendület. Lefüggés, 2-3 részes svédσκερηνyen függőleges repülés, átguggolás. Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.		<i>Matematika:</i> számfogalom a százaz számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
ISMERETEK: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaskodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportágspecifikus) használatának ismerete.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A helyes testtartást ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutatás, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.	

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított torna elemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított torna elemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		<i>Matematika:</i> számfogalom a százas számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. <i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.
ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés. A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.		
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló	

	mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelőgyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célbadobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.		<i>Matematika:</i> számfogalom a százaz számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energiabefektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.		
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret
Előzetes tudás	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	20 óra

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		<i>Matematika:</i> számfogalom a százaz számkörben; műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás.		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Művészetek; vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.	
ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyezeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.	
SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.	
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).		Technika, életvitel és gyakorlat: anyagok és alakításuk. Művészetek; vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.
ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és		

egyszerű taktikai megoldásai.		
Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Minikosárlabda, miniröplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.		
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a balesetmegelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulóhelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulóhelyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		Környezetismeret: testünk, életműködéseink.
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség		

levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszerezetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.		<i>Művészetek; vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra.</i>
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizomerősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros,
---	--

	csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat. Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat. Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában. Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására. Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc perctet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 perctet aktívan játszik mozgásos játékokat. Kritikus szemmel figyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani. Felismeri felelősségét a segítségnyújtás felismerésében a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtagasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére. Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.
--	--

3–4. évfolyam

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és helyes végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megalapozott jövőorientált-egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak továbbfejlesztése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség elmélyítése. A test- és térérzékelés, vagyis az önreflexió stabil megteremtése. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismerése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi, szokásrendszerű végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermekjógagyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata.		<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások. <i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; az emberi szervezet. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartást, lábboltozatot és törzsizomzatot kialakító, erősítő gyakorlatok helyes technikával önállóan történő végrehajtása. Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kritikus és kreatív gondolkodás a helytelen életviteli magatartásformákkal szemben. Az objektív mérések, a teljesítmény és a társas összehasonlítás által önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése.		
Kulcsfogalmak	Testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.	

Tematikai egység	2.1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett tudás a természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások elnevezéseinek, lényeges elemeinek ismeretében. A változatos gyakorlás során kialakult jártasság az alapvető mozgáskészségek terén. Mozdalkészségek alkalmazása játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák végrehajtásának stabilizálása készségszinten. A koordináció megmaradása változó körülmények között is a feladatok végrehajtása során. Az alap megteremtése a mozgáskészségek terén a továbblépési lehetőségekre, a sportág-specifikus gyakorlatok nagy intenzitású végrehajtására.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az 1–2. évfolyamon megismert helyzetekben szerzett, jártassági szinten végrehajtott alapvető hely-, helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformáinak készségszintű végrehajtása a megszokottól eltérő és igen változatos környezeti feltételek mellett.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Az első és második évfolyam megismert mozgáskonceptiók, feladat-végrehajtási formák. A megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése és alkalmazása.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
SZEMÉLYISÉG: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültségkezelés kapcsolata. Örömteli, érdeklődő részvétel a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységekben. Törekvés a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására.		
Kulcsfogalmak	Mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység	2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés órákon megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy a tanuló vagy a társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
SZEMÉLYISÉG: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Képesség a szabályok keretein belüli cselekvésre és törekvés azok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség mozgása és akarata gátlására; képesség a késleltetésre.		
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokon tanult elemek technikailag helyes végrehajtása. Az összekapcsolt mozgásformák esztétikus bemutatása. Nyújtott karú támaszhelyzet. Elemkapcsolatok, 3-4 mozgásforma összekapcsolása akár táncos formában is. Esztétikus kivitelezés. Helyes támaszhelyzetek alkalmazása a gyakorlatokban. A statikus és dinamikus elemek pontos végrehajtása. Szabályos mászó kulcsolás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önálló gyakorlás, gyakorlás párokban, társ segítségével. A tér-, izom- és egyensúlyérzék továbbfejlesztése. Esztétikus mozgásvégrehajtás fejlesztése. Gyermecktáncoknál a ritmus és mozgás összehangolása, páros táncoknál a társ elfogadása, megbecsülése, alkalmazkodás a társ mozgásához.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG: Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló és érkező helyzetekbe, repülési fázissal. Fejállás különböző lábtartásokkal (zárt, nyújtott, terpesz, zsugor). Híd, spárga. Fellendülés kézállásba, segítővel, vagy önállóan. Futólagos kézálláson át gurulás előre különböző érkezési helyzetekbe (nyújtott vagy zsugorülésbe, állásba, guggolásba stb.). Kézenátfordulás oldalt. Hátraguruló, futólagos kézálláson át. Tigrisbukfenc. Fejen átfordulás segítővel. Kézenátfordulás oldalt. Lányok: gerenda: járások, lépések, szökkenések, fordulatok. Alacsony gerendán gurulóátfordulás előre, mérlegállás. Fiúk: gyűrű: alaplendület, lefűgges. 3–4 részes szekrényen guggoló átugrás. Önálló talajgyakorlat összeállítása, 5–6 elemkapcsolatból, táncos összekötő elemekkel, akár zenére is. Egyéni-, páros-társas gúlagyakorlatok vegyes párokban is. Kötélmászás vagy rúdmászás mászó kulcsolással. Választott zenére improvizációs-kreatív tánc összeállítása. Páros és csoportos gyermektáncok, különböző térbeli alakzatokban. Motívumismeret bővítése, az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése. Ritmusgyakorlatok egész testtel. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák alkalmazása gyermektáncokban, és torna jellegű feladatmegoldásokban is. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő speciális mozgások. Legyen képes a tanuló a megismert gyakorlatelemek technikailag helyes végrehajtására. A lányokban alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt. Legyenek képesek az elsajátított mozgáselemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni. A kecses, esztétikus mozgás kialakítása.	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Térbeli tudatosság (elhelyezkedés a térben, mozgásirány...) fontossága a torna feladatrendszerén keresztül. Tudatos energiabefektetés. Társra és eszközre vonatkozó térbeli helyzetérzékelés szerepe. A vállból történő lökö mozgulat jelentőségének ismerete az átfordulásoknál (fejenátfordulás, kézenátfordulás). A tornamozgások megnevezése. A tanult táncokhoz tartozó népi hagyományok ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése. A tanult dalokhoz és táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok megismerése. A sikeres feladatmegoldások érdekében a teljesítőképeség határainak átlépése a személyes biztonság sérülése nélkül.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, emelés, lebegőtámasz, tornaelem, aerobik, néptánc, pontozás, bemutatás, szólítás, érkezés, ki-és bejelentkezés.

Tematikai egység	3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése és végrehajtása. Változatos térirányokban tükrözés. Cselekvésbiztonság a tengelykörüli mozgásokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tartásos és mozgásos képességek fejlesztése. A lányoknál a nőies, szép mozgás előtérbe helyezése, esztétikus mozgásvégrehajtásra való törekvés erősítése. A gyermektáncok tanulásánál a mozgás és a ritmus iránti érzék fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az eddig tanult tartásos és mozgásos elemek fejlesztése. Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon. Lendületek előre, hátra. Haladás oldalirányba. Kreatív tánc különböző ritmusú zenére. A megtanult, elsajátított torna és tánc mozgáselemeiből összeállított gyakorlatok bemutatása, előadása versenyhelyzetekben. Fellépések kisebb közönség előtt, a versenyrutin megszerzése céljából.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Környezetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: A rendszeres testedzés hatása a szervezetre. Az edzettség és a teljesítmény a mindennapokban. A balesetek elkerülésének módjai. A bemutatott gyakorlatok értékelése, pontozása, a kapott értékek megbeszélése, a tanulságok levonásával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A motoros képességek fejlesztésének tudatosítása. A csapatszellem fontossága. Személyes érdekek háttérbe helyezése a csapatérdekkel szemben.		
Kulcsfogalmak	Gurulás, lendítés, fellendülés, kéz- és fejtámasz, elugrás, repülési fázis, lebegőtámasz, függés- és egyensúlygyakorlat, mászó kulcsolás, kreatív tánc, ritmusgyakorlat, pontozás, aerobik, tánc.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az atlétikai jellegű mozgásformák jártasság szintű ismerete. A futó, szökdelő és dobó alapgyakorlatok változatos végrehajtása. A mozgáskonceptiók tudatos és tervszerű alkalmazása állandó és változó környezeti feltételek mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önértékelés további erősítése. Az atlétikai jellegű mozgásformák végrehajtása során a koordináció finomítása. A futó-, ugró és dobó alapképességek tudatos, célorientált fejlesztése, tudatosítása. A sokoldalú atlétikai képzés mozgásos alapjainak megteremtése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok a lépéshossz-lépésfrekvencia dinamikájának változatos alakításával, szabadon, és növekvő akadályok és kényszerítő eszközök felett. Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdélések az ugrástávolság és a magasság változtatásával. Komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; változó kiindulási helyzetekből végzett rajtgyakorlatok; távolugrás-kísérletek guggoló technikával, rövid nekifutásból; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; kislabda és egyéb eszközök hajítása 3 lépéses dobóritmusban; atlétikai dobásgyakorlatok: egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vető mozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Újszerű futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. Törekvés a saját gyengeségek csökkentésére. A szabályoknak megfelelő viselkedés öröme, javaslattétel újszerű szabályok alkalmazására.		
Kulcsfogalmak	Futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlat, változatos gyakorlás, ritmusváltás, futóiskola.	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az alapvető mozgáskészségek helyes technikai végrehajtása atlétikai, játékos és játékos jellegű feladatokban (Kölyökatlétika).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. A felnőtt atlétikai versenyszituációkkal való ismerkedés, felkészítés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-

(lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák, helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség-fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. Progresszív futófeladatok. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény értékelése. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok első és második osztályában megismert alapvető manipulatív készségek, labdás és labda nélküli technikai elemek, az egyszerű támadó és védő helyzetek, valamint az alapvető szabályok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A labdarúgás, mini kosárlabda és a (szivacs-)kézilabda játék alaptechnikáinak alkalmazása a spontán játék során is, a játék közbeni döntéshelyzetekben a legegyszerűbb mozgáscselekvés kialakítása. A taktikai gondolkodás kialakításának megkezdése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> játékos passzolási és labdavezetési gyakorlatok. Cselezések. Helyezkedés. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>(Szivacs)kézilabda:</i> magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, átemelés. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7 m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Emberfogásos és területvédekezés. <i>(Szivacs)kézilabda</i> játék 3+1, 5+1, 6+1 fővel.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

<i>Minikosárlabda:</i> megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Minikosárlabda játék. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő- és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es felállás, rombusz alakzat. A tanult technikai elemek összekapcsolása, különböző irányokból és magasságokban érkező labda átvétele (kézzel illetve lábbal) után labdavezetéssel haladás, közben irányváltoztatások, cselezés, majd kosárra/kapura dobás, rúgás. A gyakorlatok nagy frekvenciával történő végrehajtása. Törekvés a maximális sebességgel való kivitelezésre. Az alapvető kapuvédési technikák alkalmazása. A labdarúgás, a minikosárlabda, a (szivacs)kézilabda, valamint egyéb sportjáték-előkészítő kispályásokban és iskolai játékokban való aktív részvétel.		<i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok, csapatjáték. Játékvezetői kar- és sípjelek. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.		
SZEMÉLYISÉG: Ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, annak tudatosulása, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése.		
Kulcsfogalmak	Gól, kosár, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, játékvezető, versenybíró, ellenfél, csapat, csapattag.	

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A labdával mint sporteszközzel való játék élményközpontú, örömteli tapasztalata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása az eddigieknél magasabb szinten. Átmenet a konkrét műveleti gondolkodásból a formális műveleti gondolkodásba.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A sportjátékokkal való ismerkedés során szerzett jártasságszintű, specifikus, az adott sportágra jellemző feladatok. A jártasságszintű sportjáték-elemek alkalmazása a nehezített, kifejezetten a kondicionális képességet fejlesztő feladatokban.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Környezetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: Az adott sportági mozgásanyaggal fejleszthető kondicionális képességek és gyakorlataik. A különböző kondicionális képességek fejlesztésére használható speciális, sportági mozgásanyag megfelelő kiválasztása.		
SZEMÉLYISÉG: Belső motiváció, küzdés, lazítás, oldás, türés. A saját és mások teljesítményének értékelése önmagához képest.		
Kulcsfogalmak	Fáradtság, izomláz, légszomj, szomjúság, izzadás, tehetetlenség, pihenés.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Az első és második évfolyamon szerzett húzó-toló és esés-tapasztalatok, és az alapvető mozgáskészségek terén szerzett tudatosan kontrollálható precíziós végrehajtás képessége.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelem és küzdő feladatok során szerzett pozitív tapasztalatok megerősítése a további gyakorlás céljából.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiindulólélelyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőfelfejtással. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiindulólélelyzetekből. Esések és tompításuk előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		<i>Történelem,</i> társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák. <i>Környezetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal.		

A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a balesetmegelőzés szempontjából.	
SZEMÉLYISÉG: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása, hogy a játék segít a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavaival, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása. A hátúszás kartempójának oktatása. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása. Mély vízben végrehajtott hátúszás. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása. Folyamatosan haladás a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával. Úszás közben a stabilitás érzésének kialakulása. A lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtásának összekötése, folyamatos haladás közben. Legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítése. A helyes kar- és lábtempó elsajátítása. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanulása, külön-külön. A három technikai elem összekapcsolása, gyakorlása. Fejesugrás elsajátítása.		<i>Környezetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Örömmel, elkötelezettséget mutatva a mozgásműveltség fejlesztése az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedések alkalmazása a balesetveszély elkerülése érdekében.	
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Gyermejkóga-gyakorlatok. A progresszív relaxáció alapgyakorlatai, az autogén tréning két alapgyakorlata. Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. Egyszerű sérülések kezelése. Önmaga reakcióinak és saját testi és lelki határainak, korlátainak megismerése. Különböző konfliktushelyzetek kezelése. Ismerje, értelmezze, és tudja alkalmazni a megszokott szituációtól eltérő helyzetekben is a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat. Örömmel, érdeklődve vegyen részt a saját, eszközzel és társakkal végrehajtott mozgástevékenységeiben. Törekedjen a kommunikációs formák, jelek és szabályok betartására. A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni, és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. Az újszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok lényege. Törekedjen a tanuló saját gyengeségeinek csökkentésére. Élvezze a szabályoknak megfelelő viselkedés örömeit, miközben javaslatokat tesz újszerű szabályok alkalmazására. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sipjeleket. Jellemezze a gól elérésére, az ellenfél legyőzésére való törekvés, tudatosodjon, hogy a sportban csak ellenfelek, nem pedig ellenségek
--	--

	vannak. Belső motiváltság. A sportszerű viselkedés igénye, a keménység és a durvaság közötti különbség megtapasztalása, az ellenfél tisztelete, teljesítményének elismerése. Tudatosítsa, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Ismerje fel és saját szavaival fogalmazza meg, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során. Örömmel, elkötelezettséget mutatva fejlessze mozgásműveltségét az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatban. Tudja alkalmazni saját és társa biztonsága érdekében az óvintézkedéseket a balesetveszély elkerülésének érdekében.
--	--

SPORTÁGVÁLASZTÓ

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a gyermekeket megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembe vételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömeinek átélése mellett az akár játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink rendhez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömeivel, de szó esik a kudarcok, a csalódások elviselésének módjairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhesék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát.

1–2. évfolyam

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, játékos formában bepillantás a sport világába, a sportolás alapjainak megismertetése történik. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A mozgás örömei	Ajánlott órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Játék a szabadban.		Ének-zene: ritmizálás.

– Játékos mozgásformák végzése. – Tornatermi játékok. – Szabályok megismerése. – Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése.	<i>Környezetismeret</i>
Kulcsfogalmak	Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporteszközök	Ajánlott órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel. – A sport egyéb eszközei. – Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekrény stb.).		<i>Testnevelés és sport:</i> sporteszközök.
Kulcsfogalmak	Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport és az évszakok kapcsolata	Ajánlott órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Hasonlóságok és különbségek felismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés. – Évszakhoz nem köthető sportágak. – Azonosságok és eltérések megfogalmazása.		<i>Környezetismeret:</i> évszakok, időjárás.
Kulcsfogalmak	Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Ki? Mit? Tud?	Ajánlott órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

– A sportolás szinterei. – Sportruházat. – Ki milyen sportágat ismer? – Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél. – Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.	<i>Technika, életvitel és gyakorlat; erkölcstan:</i> család, barátok, közösségek. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> bevásárlóhelyek. <i>Vizuális kultúra:</i> televíziós műsorok.
Kulcsfogalmak	Sportruházat, sportágsoroló.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztási lehetőségek	Ajánlott órakeret 25 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Próbajátékok. – Sportágak megismerése, kipróbálása. – Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.		<i>Testnevelés és sport:</i> sportrendezvények, versenyek, edzések.
Kulcsfogalmak	Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport szintereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást.
---	--

3–4. évfolyam

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világát, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével

bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Élménysoroló	Ajánlott órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Szárazföldi és vízi sportélmények.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szeretetének erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók. – Legkedvesebb sportjátékok. – Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.).		<i>Testnevelés és sport:</i> úszásfoglalkozás, játékos foglalkozások, szabadidős tevékenységek, tánc. <i>Dráma és tánc:</i> zene, tánc.
Kulcsfogalmak	Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	Ajánlott órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Mindennapi tevékenységeink. – Tanulás. – Sport. – Játék. – Pihenés. Napirend, az idő beosztása.		<i>Környezetismeret;</i> <i>természetismeret:</i> iskolai elfoglaltság, szabadidős tevékenység, sport- elfoglaltság, játék. <i>Testnevelés és sport:</i> sportelfoglaltság, játék.
Kulcsfogalmak	Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport világa	Ajánlott órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Ismerkedés az élsportolók, a sportoló fiatalok életével. – Sportolói életutak megismerése. – Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről. – A sportfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése.		<i>Testnevelés és sport:</i> edzések, sportfórumok.
Kulcsfogalmak	Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport szerepe életünkben	Ajánlott órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– A sport mint játék. – A sport mint hobbi. – A sport mint hivatás. – A sporttevékenység fokozatainak megismerése.		<i>Testnevelés és sport:</i> sportprogramok, fórumok.
Kulcsfogalmak	Játék, hobbi, hivatás, elkötelezettség, példamutatás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése	Ajánlott órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Testnevelésórákon, edzéseken, edzéslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

– Sport a nevelési-oktatási intézményben. – Egyesületekben történő sportolás. – Sportági ajánlások.	<i>Testnevelés és sport:</i> edzés, versenylátogatás.
Kulcsfogalmak	Lehetőség, adottság, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport és az egészség kapcsolata	Ajánlott órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Egészséges életmód kialakítása. – Az egészséges táplálkozás fontossága. – Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása.		<i>Környezetismeret; technika, életvitel és gyakorlat: egészséges életmód, egészséges táplálkozás.</i> <i>Testnevelés és sport: edzés.</i>
Kulcsfogalmak	Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegyesületek látogatása	Ajánlott órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Életközeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése. – Élménybeszámolók a látottakról. – A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése.		<i>Testnevelés és sport</i>
Kulcsfogalmak	Edzés, mérkőzés, időtartam, fejlesztés, gyakorlás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése	Ajánlott órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Betekintés sikeres sportolók életébe. – Ki lehet példakép?		
Kulcsfogalmak	Siker, sikerorientáltság, példakép.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elődeink nyomában	Ajánlott órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Híres magyar sportolók. – Helyünk, szerepünk a világban. – Dicsőségtábla készítése.		<i>Testnevelés és sport:</i> olimpiák, Európa-bajnokságok, világbajnokságok, hazai és nemzetközi versenyek.
Kulcsfogalmak	Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztás	Ajánlott órakeret 11 óra
Előzetes tudás	A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Hogyan válasszak sportágat? – Milyen vagyok? Önismeret. – Lehetőségek számbavétele. – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Sportbemutatók megtekintése. – A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása.		<i>Erkölcstan; technika, életvitel és gyakorlat:</i> önismeret. <i>Testnevelés és sport:</i> edzések, versenyek,

	rendezvények.
Kulcsfogalmak	Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, alkalmasság, tehetség, alkalmazkodás.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására.
---	--

KÜZDELEM ÉS JÁTÉK

Tantárgyunk a hagyományos tantárgyi rendszerben a Dráma és táncnak nevezett tantárgy tananyagait és fejlesztési feladatait foglalja össze.

A dráma- és tánctanítás célja az élményen keresztül történő megértés, valamint a kommunikáció, a kooperáció, a kreativitás fejlesztése.

A dráma és tánc a közös, aktív tevékenységek élménye révén segíti elő a tanulók alkotó- és kapcsolatteremtő készségének kibontakozását, összpontosított, megtervezett munkára szoktatását, testi-térbeli biztonságának javulását, idő- és ritmusérzékének fejlődését. Hozzájárul mozgásuk harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását, segíti őket az oldottabb és könnyebb kapcsolatépítésben és az önkifejezésben. Különösen alkalmas a fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, valamint a tolerancia és az együttműködés fejlesztésére. A tanulói tevékenységek a gondolatok és érzelmek kifejezését, a drámai és színházi kifejezések formai megértését szolgálják.

A sportiskolai kerettantervben átneveztük a tantárgyat, mert úgy véltük, hogy a tárgy elnevezésével határozottabban utalhatunk sajátos funkciójára egy sportiskolai tanulási-személyiségfejlesztési folyamatban. A fantázianév nem önkényes: hiszen a dráma a cselekvés, az akciók, a konfliktusok és a konfliktusok megoldásának, a katarzisnak a művészete, ezt "játsszák" az emberiség kezdetei óta a színpadon, a játéktéren – a dráma ebben rokon az erőpróbákat jelentő sportban. A konfliktustűrés, konfliktuskezelés, az erőpróbákon való helytállás, a sportszerű kommunikáció fontos személyiségjegyeinek fejlesztéséhez kíván tárgyunk hozzájárulni.

A majdani sportember számára különösen fontos, hogy a ritmus, a mozgás világában otthonosan érezze magát, hiszen megannyi sportfeladat teljesítését e képesség kellő fejlettsége megkönnyíti. Ugyanígy súlyt helyezünk arra, hogy a sporttal járó küzdelem élményét, a konfliktusokat az esztétikai élmények gazdagsága segítse hatékonyan, építő, kreatív módon feldolgozni.

A célok évenként azonosak, azonban a megvalósulás minősége, a megértés mélysége fokozatosan emelkedik.

A követelmények évente – néhány téma kiemelésével – szintén azonosak.

A tantárgy célja a közösség előtti szerepvállalás természetessé tétele, ösztönzése; az emberi-társadalmi megfigyelőképesség fejlesztése; a tárgyi tudás növelése; a művészeti nevelés különböző területein a tanulók sikerélményhez juttatása. További fontos cél a figyelemfelhívás a műveltségi részterület elemeinek fontosságára és szépségére. A tárgy oktatása segítheti más műveltségi területek tanítását, lehetőséget ad ezekkel a tárgyakkal történő együttműködésre.

A tárgyat heti egy órára terveztük.

1–2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Érzékelés, kifejezőképesség	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testi-térbeli biztonság javítása, az idő- és ritmusérzék fejlesztése. A beszéd tisztaságának fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – Érzékszervek próbája – szaglás, ízlelés, kiválasztás szag-, illetve ízminta alapján. – Zajfajta felismerése természetes forrásból, hangfelvételtől. – Zajforrás irányának, távolságának meghatározása, hang követése. – Tapintási feladatok. – Kiválasztott hang kiszűrése zajból, azonos anyag kiválasztása anyag- (minta-) halmazból.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> kommunikáció, szerepjáték. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> eszközkészítés.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Tekintet üzenete: a szem a lélek tükré – jó szándék, megértés, szeretet, harag, gonoszság, ijedtség a tekintetben. – Tekintetvezetés, „szemmel tartás”. Kerüli a tekintetét. – Arc kifejezés, arcjáték: az arc közvetíti, hogy szenved, fél, boldog, aggódik, összpontosít stb. – Arcparancs, arcüzenet (utasító, hívó, helybenhagyó, néma kiáltás...).		<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális nyelv és technikák.
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Bábszerepek megismerése. – Fakanálbáb, fejre vehető kúp báb készítése, szertári kesztyűs báb mozgatása paraván nélkül és paravánnal.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Csoportos improvizációs játékok. – Tálca (titíri) báb (szertári) megismerése, papírszínház vagy árnybábjáték készítése.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – <i>Mondókák</i>, kiszámolók megismerése, kántálása.		
Kulcsfogalmak	Érzékelés, megfigyelés, felismerés, emlékezet, fantázia, verbális és nonverbális kommunikáció, játék, báb, maszk, ritmus.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Együttműködés, kapcsolati kultúra	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élményen keresztül történő megértés, valamint a kommunikáció, a kooperáció, a kreativitás fejlesztése. Összpontosított, megtervezett munkára szoktatás. Az alkotó- és kapcsolatteremtő készségek kibontakoztatása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – Memória- és koncentrációfejlesztő játékok. – Gesztusok: fejmozgás (helyeslés, bolgár ellenpéldával!) sablonszerű méltatlankodás, büszkeség, megalázkodás stb.). – Az összetartozás jelképes üzenete: kézfogás, baráti/segítő ölelés.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegalkotás, memoriter.

– Tapintó érzékelés testünk különböző pontjain, „rajzolás” a hátra.		
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Az összetartozás jelképes üzenete. – Gesztusok. – Kézfogás, baráti ölelés.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Történelmi mese: Mátyás király egyik álruhás kalandjának eljátszása rögtönzött szöveggel.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Néphagyományok: regölés, farsangolás, pünkösdkirályválasztás. – Dramatikus népszokások (lakodalmas, lucázás, betlehemezés).		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – Állatmesék: ókori és újabb (pl. La Fontaine) állatmese „olvasópróbája.”		
Kulcsfogalmak	Csoportléggör, szabályalakítás, együttműködés, kapcsolat létrehozása, népszokás, mese.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alkotó tevékenység	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az együtt megélt élmények során a megértés, az összetartozás érzésének erősítése. A kommunikációs készség, toleranciaszint, kapcsolatteremtő képesség fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: – Arcjátékok színesítése, grimasz-átadó játék, ízek-szagok tükröződése. – Korábbiak bővítése.		Magyar nyelv és irodalom: népmesék. Vizuális kultúra: vizuális nyelv és technikák.
Rögtönzés és együttműködés: – Gyermekjátékok motívumainak szabad variálása. – Nyelvi játékok „hozott anyagból”.		
A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása: – Ókori színház maszkjai. – Kor- és jellemkifejező maszkok. – Maszkok festése. – Rögtönzött ókori rege előadása.		
Történetek feldolgozása: – Történelmi mese: Mátyás király egyik álruhás kalandjának eljátszása rögtönzött szöveggel.		
Megismerő- és befogadóképesség: – Lovagi torna: a herold a torna szabályainak őre. A fair play		

nyomon követése. Büntetés: a lovagi páncélon lévő oroszlán farkának eltávolítása. Lovagi címerek „üzenetének” eljátszása.	
Kulcsfogalmak	Maszk, helyszín, idő, szereplő; fair play, lovagi címer, ritmus.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Befogadás, értelmezés	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mindennapi élet és különböző történetek szituációinak közös elemzése, a nyitottság, érdeklődés és együttműködés erősítése. Részvétel a készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – Érzékszervek próbája: szagló-, ízelelőpróba. – Halláspróba: hangszín érzékelése (hangszer, emberi hang és állathang). – Tapintó érzékelés testünk különböző pontjain, „rajzolás” a hátra.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegtanulás.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Közösségi játékok. Játékoskönyv szerkesztése.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Virtuszjátékok. – Történelmi és más eszközös és eszköz nélküli virtuszjátékok megismerése és művelése.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Klasszikus mese dramatizálása.		
<i>Megismerő- és befogadóképeség:</i> – Ókori és újabb állatmesék: Ókori és újabb (pl. La Fontaine) állatmese „olvasópróbája”.		
Kulcsfogalmak	Feldolgozás, hangszín, befogadási technika.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanulók szívesen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, első évfolyamon különösen a Néprajz... és Beszédművelés témában, második évfolyamon a Játék és Beszédművelés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.
---	--

3–4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Érzékelés, kifejezőképesség	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Pontosabb mozgás-, hallás-, látáskoncentráció. Nagyobb testi-térbeli biztonság, fejlett időérzés.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A figyelem, a vizuális, motorikus és verbális emlékezet elmélyültté, tartósabbá tétele.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – Mozgás változó talajon: mezítláb köveken, vízben, jégen, forró homokon. – Járás vízben, viharban, esőben, ködben, sötétben, súlytalanság elképzelt állapotában.		<i>Testnevelés és sport:</i> motoros készség fejlesztése. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális nyelv és technikák.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Helyzetgyakorlatok: megjelenés-eltávozás viselkedés jegyei. Belép, megérkezik, beesik – „mikor látlak?”, búcsúzva, lelép, tűnj el.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Eszközös mozgás, sajátos viselet: báli, esküvői női ruha, lovagi páncél, gipszelt láb, korcsolya, különféle sporteszközök.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Bábtechnika, vásári bábozás. – Marionettbábok készítése, mozgatása.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – Testtartás formálása. – A testtartás életkort, jellemet, rangot, szándékot, indulatot jellemezhet. – Jelképes testtartások. – Hősiesség, anyaság, harciasság, sportág (diszkoszvető). – A testtartás kifejező eszköz: erőt sugároz, ártatlanságot ígér, odaadásról biztosít.		
Kulcsfogalmak	Mozgás, egyensúly, testtartás, megérkezés, eltávozás, marionettbáb.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Együttműködés, kapcsolati kultúra	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Fejlettebb együttműködési képesség, biztosabb mozgáskultúra. Gazdagabb ön- és emberismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mindennapi élet és különböző történetek szituációinak közös elemzése, a nyitottság, érdeklődés és együttműködés erősítése, továbbfejlesztése. Részvétel a készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – A megállás testtartásának üzenete. – A mozgás megszűnése figyelemfelkeltő; „mi történt”, „eszembe jutott”, visszafordulok.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegtanulás.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Emberi kapcsolatok kommunikációja. – Néhány megjelenítendő példa: „hozzám tartozol”, „megvédelek”.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Ókori játékok. – Archaikus játékok, játékos versenyek megjelenítése.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Mese-dramaturgia. – Mesekonfliktusok, mesehősök sablon hőstettei.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – Szabálytartó játékok. – Mozgásos játékok sportlexikonba foglalása. – Közösségi/szobajátékok gyűjtése, kipróbálása.		
Kulcsfogalmak	Játék: ókori, archaikus, verseny, szabálytartás, empátia, kooperáció, konszenzuskeresés, érzékenység, érzelmi intelligencia.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alkotó tevékenység	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak kialakult a játékbátorság, a csoporton belüli szereplésben szívesen vállalnak feladatot. Kulturális élményeik, tapasztalataik gazdagabbak.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Játékos gyakorlatok során sajátítsák el az alapvető drámai kifejezési formákat. Őrizzék meg a kezdő évek játékaiknak természetes, rögtönző technikáját némajátékokban és szöveges játékokban. A gyerekek fantáziája és kreativitása kiteljesedik a közös játékok során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: – Megosztott figyelem. Beszéd kiszűrése zajból, sugárzó hő forrásának behatárolása. – Térérzékelés. Tér felmérése, „berendezés” megjegyzése, felidézése, csukott (bekötött) szemmel áthaladás a „berendezett”, megfigyelt terepen, megállás jelképes fal (jelzőkordon) előtt, hátrálás visszafelé azonos útvonalon (bekötött szemmel).		Testnevelés és sport: motoros készség fejlesztése. Vizuális kultúra: vizuális nyelv és technikák.
Rögtönzés és együttműködés: – Kézmozgás, kezek találkozása. – A karmester, a forgalomirányító rendőr, a vívó, a masször stb.; bemutatkozó, „csapj bele” kézfogás, szkanderezés, hegymászók kapaszkodnak egymás kezébe. gratuláció/díj átvétele.		Magyar nyelv és irodalom: szövegtanulás.

<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Magyar bábjáték története, Vitéz László. – Állat- és bohócsmink festése, farsangi álarc, barokk álarc készítése.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> – Meserögtönzés: adott három kellékből. – Három szó kötelező felhasználásával mese alkotása. – Mesehősök találkozása (közös meseszöveg).		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – Szólások, közmondások gyűjtése küzdelemmel, biztatással kapcsolatban. – Kulturált indulatszavak.		
Kulcsfogalmak	Megosztott figyelem, térérzékelés, smink, álarc, szólas, közmondás, dialógus, monológ.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Befogadás, értelmezés	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a gyerekek. Szabálytudatuk kialakult.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyerekek fantáziája és kreativitása kiteljesedik a közös játékok során, melyek ezáltal is erősítik közösségtudatukat, egymásrautaltságukat, toleranciaszintjüket. Részt vesznek a készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> – Összetett próbák. Érzékelés egyszerre két kézzel, egyidejű hallásérintés-próba. – Térérzékelés. Tér-méret becslés teremben, távolságbecslés kútba (alkalom szerint völgybe) dobott kő visszhangjából. – Terület- és űrmértékek érzékelése.		<i>Testnevelés és sport:</i> motoros készség fejlesztése. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szókincsbővítés.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> – Helyzetváltozás. Leülés, felállás, elindulás, esés indító motívumai, változatai, üzenete.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> – Rögtönzési segédeszközök. – Rögtönzés hangkulisszára (effektek), felvett szövegre, jelmez-kellék „köré” épített történettel, relaxációs zenére.		

<i>Történetek feldolgozása:</i> – Helyzetgyakorlatok: társaságba érkezik; belopakodik; ismerjük; ki ez; már csak ez hiányzott; tartunk tőle. – Én érkezem – kik ezek, miről fecsegnek éppen, csak nem rólam?, Minek örülnek, miért szomorkodnak, jaj, csupa lány/fiú, elkéstem.	
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> – Szókincsgyarapítás, beszédművelés: archaikus magyar fogalomnevek, cselekvés- és mesterségszavak gyűjtése. Régi mértékegységek.	
Kulcsfogalmak	Összetett próba, térérzékelés, helyváltztatás, rögtönzési segédeszköz, szókincs, beszédművelés.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanulók szívesen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben, harmadik évfolyamon különösen a Báb és Néprajz témában, negyedik évfolyamon a Néprajz és Beszédművelés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.
--	---

Kerettanterv a köznevelési típusú sportiskola neveléséhez-oktatásához

5–8. évfolyam bevezetése és kerettantervei:

- Bevezetés
- Kerettantervek
 - *Testnevelés és sport*
 - *Küzdelem és játék*
 - *Tanulásmódszertan (5–6. évfolyam)*
 - *Sporterkölcsstan (7–8. évfolyam)*

Kerettanterv

Alapfokú nevelés-oktatás szakasza, felső tagozat, 5–8. évfolyam

Célok, feladatok

Az alapfokú nevelés-oktatás felső tagozatos szakasza szervesen folytatja az alsó tagozatos szakasz nevelő-oktató munkáját. Ez a szakasz a készségek és képességek fejlesztésével olyan pedagógiai munkát igényel, amelyben a tanulók tudásának, képességeinek, egész személyiségének fejlődése, fejlesztése áll a középpontban, figyelembe véve, hogy az oktatás és nevelés színtere nemcsak az iskola, hanem a tanulók életének és tevékenységének számos más színtere, fóruma is. Az 5–6. évfolyamon – az 1–4. évfolyamhoz hasonlóan – továbbra is az alapkészségek fejlesztése kap fő hangsúlyt. Igazodva a gyermeki gondolkodás fejlődéséhez, az életkori sajátosságokhoz figyelembe veszi, hogy a 10–12 éves tanulók gondolkodása erősen kötődik az érzékelés útján szerzett tapasztalatokhoz. Az 5–6. évfolyamokon ezért az integratív-képi gondolkodásra alapozó fejlesztés folyik, a 7–8. évfolyamon, a serdülőkor kezdetétől viszont hangsúlyossá válik az elvont fogalmi és elemző gondolkodás fejlesztése.

Az általános iskola az 1–4. évfolyamokhoz hasonlóan az 5–8. évfolyamokon is együtt neveli a különböző érdeklődésű, eltérő értelmi, érzelmi, testi fejlettségű, képességű, motivációjú, szocializáltságú, kultúrájú tanulókat. Érdeklődésüknek, képességüknek és tehetségüknek megfelelően felkészíti őket a középfokú nevelés-oktatás szakaszában történő továbbtanulásra, illetve az iskolai nevelés-oktatás szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszára, összességében ezzel is támogatva a társadalomba való beilleszkedést.

Nevelési-oktatási tevékenységével az iskola fejleszti a nevelési célok elérését támogató érzelmi, szociális és kognitív képességeket. Kiemelt figyelmet fordít az eredményes tanulás módszereinek, technikáinak elsajátíttatására, a tanuláshoz, a feladatokban való részvételhez szükséges kompetenciaterületek és koncentrációs képességek, akarat tulajdonságok fejlesztésére. Feladatának tekinti az egyéni adottságok, képességek megismerésén alapuló önismeret fejlesztését, a tanulók tanulási és társas motivációinak, önbizalmának növelését. Mindehhez előnyben részesíti az életszerű, valóságos problémák és feladathelyzetek teremtését az önkifejezéshez, az ismeretszerzéshez, a kísérletezéshez, a feladat- és problémamegoldáshoz.

A sportiskola feladata az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása. Ebben a szakaszban történik a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása, az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel. Mindehhez nélkülözhetetlen ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről. Az egészséges életmódra való törekvésnek belső motivációvá kell válnia. Ebben az iskolatípusban az iskolai testnevelés aktívabb szerepet vállal az önkifejezésben, az önmegvalósításban.

Fejlesztési területek – nevelési célok

Az erkölcsi nevelés

A tanuló erkölcsi gondolkodásának szintje eleinte konvencionális, rendre és fegyelemre törekszik, belátja, hogy teljesíteni kell az elvállalt köteleességeket. A szabályokat minden körülmények között be kell tartani, kivéve az olyan szélsőséges eseteket, amikor azok más társadalmi kötelezettségekkel kerülnek konfliktusba. A szakasz második felében a tanuló erkölcsi gondolkodása posztkonvencionálissá válik, vagyis belátja, hogy a törvényeket a

társadalom hozza és alakítja. Tudatosul benne, hogy az emberek különböző értékeket és véleményeket vallanak, és hogy az értékek és szabályok egy része viszonylagos. A tanuló megérti a normakövetés fontosságát, a fair play jelentőségét a sportban.

Nemzeti öntudat, hazafias nevelés

A tanuló ismeri lakóhelye és környékének népi hagyományait, valamint több, az ünnepkörökhöz köthető magyar hagyományt. Egyre rendszeresebben részt vesz szűkebb közösségében nemzeti hagyományaink ápolásában, megismer ezekhez kapcsolódó műalkotásokat. Annak érdekében, hogy erősödjön benne saját népe és kultúrája értékeihez való kötődés, megismeri azok legfontosabb értékeit, kiemelkedő személyiségeit és szimbólumait. Fel tud sorolni néhány, lakókörnyezetére jellemző sajátosságot, megismeri a hungarikum fogalmát. Ismeri nemzeti ünnepeinket, ezekhez kötődő hagyományainkat, és ezeket tantárgyi ismereteihez is kapcsolja. Kialakul benne a szülőföld, a haza és a nemzet fogalma, az ezekhez való kötődés igénye. Egyre nyitottabb más népek kultúrája iránt, ismeri, hogy Magyarországon milyen nemzetiségek és kisebbségek élnek. Ismerkedik egy-egy magyarországi nemzetiség, kisebbség kultúrájával. Ismeri az általa tanult idegen nyelvet beszélő népek kultúrájának egy-egy jelentős vonását. A tanulóban kialakul egy kép az európai kultúra értékeiről, és ismer ennek megőrzéséért munkálkodó intézményeket, programokat.

Állampolgárságra, demokráciára nevelés

A tanuló törekszik a konfliktusok feloldására, alkalmazza a konfliktuskezelés demokratikus technikáit. Nyitottá válik a társadalmi jelenségek iránt, szert téve az együttműködés képességére. Ismeri a közösségi élet sajátosságaiból fakadó korlátokat, és ennek tudatában alakítja tevékenységét. Megismerkedik az alapvető emberi, szabadság- és állampolgári jogokkal, kötelezettségekkel és az őt megillető jogok érvényesítési lehetőségeivel. Alkalmazza a méltányosságot és az erőszakmentességet biztosító technikákat a közösségben való tevékeny részvétele során. Részt vesz olyan tevékenységekben, amelyek a közösség jobbítását szolgálják.

Önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztése

A tanuló megfelelő szókinccsel rendelkezik érzelmi árnyalatok kifejezésére, képes dicsérni, és egyre több tulajdonságot meg tud nevezni. Megismeri az önmegfigyelés jelentőségét, vagyis cselekedetei, reakciói, viselkedése alapján véleményt tud mondani önmagáról, ismeri a stressz és stresszkezelés lényegét. Képes különbséget tenni a valódi és virtuális társas kapcsolatok természete között, be tud kapcsolódni különböző kisközösségekbe. Kialakul benne a személyiségének megfelelő humánus magatartás az önkritika és a környezeti visszajelzések egységében, képes elemezni, feltárni a jóra ösztönző, illetve a destruktív csoportok eltérő jellemzőit. Több szempontból is rálát egy vitás helyzetre, konfliktusra, képes vitatkozni. Felismeri társadalmi szerepeit (férfi-nő, gyerek-szülő, diák-tanár). Képes felismerni bizonyos előítéletes magatartásformákat és a sztereotípiák megnyilvánulásait.

A családi életre nevelés

A tanuló képes felismerni és megfogalmazni családban betöltött szerepeket, feladatokat, megtalálja és elvégzi a rá háruló feladatokat. Tisztában van a nemi szerepek biológiai funkcióival, társadalmi hagyományaival. Felismeri a családi élet és a párkapcsolatok során előforduló súlyos problémahelyzeteket, és ezek megoldásához megfelelő segítséget tud kérni. A szakasz végére a tanuló értéknek tekinti a gondosan kiválasztott, mély társas kapcsolatot. Tisztában van azzal, hogy a szexualitás a párkapcsolatok fontos eleme, és érti az ezzel kapcsolatos felelősséget is. Tud a pozitív és negatív családtervezés különböző lehetőségeiről,

ismeri a művi terheységmegszakítás lelki és fizikai veszélyeit. A tanuló alkalmazás szinten ismeri a csecsemőgondozás néhány alapvető lépését.

A testi és lelki egészségre nevelés

A tanuló fel tudja sorolni az egészséges táplálkozás néhány alapvető szabályát. Ismeri a tisztálkodással kapcsolatos alapvető szabályokat, a személyes higiéné ápolásának módjait, majd megtanulja tudatosan ápolni személyes higiénéjét. Tudja, hogy a rendszeres testmozgás és művészeti tevékenység hozzájárul lelki egészségünk megőrzéséhez, így fokozatosan kialakul az igénye ezek iránt. A tanuló (az iskola és szülei segítségével) igyekszik olyan kikapcsolódást, hobbit találni, amely hozzásegíti lelki egészségének megőrzéséhez. Ismeri az aktív pihenés fogalmát, meg tud nevezni aktív pihenési formákat. Tisztában van a feltöltődés és kikapcsolódás jelentőségével. Tudatosan figyel testi egészségére, képes szervezetének jelzéseit szavakkal is kifejezni, felelősséget érez saját testi és lelki fejlődése iránt. Ismer és alkalmaz stresszoldási technikákat, tisztában van a nem megfelelő stresszoldás következményeivel, ennek kockázataival (különösen az alkohol, a dohányzás és a drogok használatának veszélyeivel), és tudatosan kerüli ezeket. Ismeri a stressz okozta ártalmakat, a civilizációs betegségeket és ezek megelőzésének módját.

Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

A tanulóban fokozatosan tudatosul, hogy társaival kölcsönösen egymásra vannak utalva. Bizonyos helyzetekben kérésre képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben ő is képes segíteni. Az iskola lehetőséget biztosít arra, hogy a tanuló tapasztalatot szerezzen a fogyatékkal élőkkel való együttélésről, amelynek során felismeri a segítő tevékenység fontosságát és szükségességét alkalmanként és a mindennapokban is.

Fenntarthatóság, környezettudatosság

A tanulóban kifejlődnek a környezetharmonikus, környezetkímélő életvezetéshez szükséges szokások, mozgósítható a környezet védelmét célzó együttes cselekvésre. Érti a mennyiségi és minőségi változás, fejlődés fogalmát, valamint, hogy a fogyasztás önmagában sem nem cél, sem nem érték. Egyre érzékenyebbé válik környezete állapota iránt, képes annak változását elemi szinten értékelni. Felismeri a mindennapi életben előforduló, a környezetet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket és kerüli ezeket. Képes társaival együttműködésben tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani az iskola belső és külső környezetét. Nem hagyja figyelmen kívül személyes élettereinek kialakításában a környezetbarát módokat, előnyben részesítve a természetes, újrahasznosítható, illetve újrahasznosított anyagokat. Érzékennyé válik az anyag- és energiatakarékos életvitelre és ismeri ezek gyakorlati technikáit. Érti a fenntarthatóság fogalmát.

Pályaorientáció

A tanuló képes megfogalmazni, hogy mi érdekli őt leginkább, és felismeri, hogy érdeklődési körét, motivációját, saját adottságait mely szakmákban tudná hasznosítani. Megfelelő ismeretekkel rendelkezik a továbbtanulással, a választható iskolákkal, életutakkal kapcsolatban. Ismeri az élethosszig tartó tanulás fogalmát. Tud célokat kitűzni és jövőképet felállítani. Van önkritikája, képes különbséget tenni a társas befolyásolás és saját elképzelése között. Érti a tanulás és a karriercél elérésének összefüggéseit.

Gazdasági és pénzügyi nevelés

A tanuló történelmi ismeretei alapján felismeri a gazdasági rendszerek változását, viszonylagosságát, hibáit és fejlődését. Ismeri az unió közös fizetési eszközét, belátja, hogy az egyes országok eltérő mértékben és szerepben kapcsolódnak be a világgazdaság folyamatiba. Érzékeli az anyagi és kapcsolati tőke szerepét és értékét saját életében. Érzékeli, hogy mi a fenntartható gazdaság és hogyan valósítható ez meg globális és lokális szinten. Matematikai ismereteit alkalmazza pénzügyekkel kapcsolatos feladatokban. Képes összehasonlítani, hogy különböző országokban milyen életszínvonalon élnek az emberek, és felismer néhány összefüggést az életszínvonal, a globális problémák és a fenntarthatóság kérdései között.

Médiatudatosságra nevelés

A tanuló hatékonyan tud keresni a világhálón, kulcsszavak segítségével, majd képessé válik elektronikus gyűjtőmunkát végezni. Tisztában van a videojátékok használatának helyes mértékével. Egyre inkább tisztában van a közösségi oldalak, valamint a médiatartalmak megosztásának esetleges veszélyeivel. A közösségi oldalakon megjelenő verbális agresszió elhárítására megfelelő kommunikációs stratégiával rendelkezik. Odafigyel arra, hogy magánszférájába ne engedjen be nem kívánatos médiatartalmakat. Kialakulóban van kritikai érzéke a médiatartalmak hitelességét illetően.

A tanulás tanítása

A tanuló megismer olyan alapvető, tanulást segítő technikákat, amelyek segítségével hatékonyabbá teszi az önálló felkészülését, pl. a tanuláshoz szükséges külső (rend, fény, csend) és belső (munkakedv, jutalom, kíváncsiság, elérendő cél) feltételeket. Tud a tanult témák kapcsán tájékozódni a könyvtárban (a gyermekirodalomban, egyszerűbb kézikönyvekben) és a világhálón. Ismer tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. Képes gondolatait, megállapításait kifejezni, nyelviileg szabatosan indokolni. A tanuló megismeri saját tanulási stílusát, ezzel hatékonyabb információfeldolgozásra képes, tudatában van, mely területeket kell fejlesztenie. Elegendő önismerettel, önértékeléssel, önbizalommal rendelkezik ahhoz, hogy megfelelő teljesítményt nyújtson, de tisztában van vele, hogy ehhez megfelelő fizikai állapotban kell lennie. Ismer olyan módszereket, amelyekkel ezt megteremtheti.

Kulcskompetenciák, kompetenciafejlesztés

Anyanyelvi kommunikáció

A tanuló képes érzéseinek, gondolatainak, véleményének kifejezésére, adott szempont szerint újrafogalmazására, mások véleményének tömör reprodukálására. Képes ismert tartalmú szövegeket biztonságosan elolvasni, értelmező hangos olvasással. Képes hallott és olvasott szöveg lényegének felidézésére, megértésére, értelmezésére. Önállóan olvas nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes a szövegelemzés alapvető eljárásainak önálló alkalmazására, különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek feltárására, értelmezésére és értékelésére. Korosztályának megfelelő módon részt vesz az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Törekszik az olvasható és pontosan értelmezhető írásbeli kommunikációra. Elsajátítja a jegyzetelés alapjait. Képes rövidebb szövegek alkotására különböző szövegtípusokban és műfajokban. Képes rövidebb szövegek összegyűjtésére, rendezésére. Gyakorlott a helyesírási kézikönyvek használatában, törekszik a normakövető helyesírásra. Képes művek önálló befogadására és ennek szöveges interpretálására. Képes egyes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására.

Idegen nyelvi kommunikáció

A tanuló felfedezi, megérti és alkalmazza a nyelvet vezérlő különböző szintű szabályokat, ami tudatosabbá és gyorsabbá teszi a nyelvtanulást. A beszédkészség és a hallott szöveg értése mellett törekszik a célnyelvi olvasásra és írásra is. Felfedezi a nyelvtanulás és a célnyelvi kultúra fontosságát. Próbálkozik önálló nyelvtanulási stratégiák alkalmazásával, és elindul a tudatos nyelvtanulás és az önálló nyelvhasználat útján. Megérti és használja a gyakoribb mindennapi kifejezéseket és a nagyon alapvető fordulatokat, amelyek célja a mindennapi szükségletek konkrét kielégítése. Képes egyszerű interakcióra, ha a másik személy lassan, világosan beszél és segítőkész.

Matematikai kompetencia

A tanuló képes matematikai problémák megoldása során és mindennapi helyzetekben egyszerű modellek alkotására, illetve használatára. A tanuló felismer egyszerű ok-okozati összefüggéseket, logikai kapcsolatokat, és törekszik ezek pontos megfogalmazására. Gyakorlott a mindennapi életben is használt mennyiségek becslésében, a mennyiségek összehasonlításában. A tanuló képes következtetésre épülő problémamegoldás során egyszerű algoritmusok kialakítására, követésére. A tanuló képessé válik konkrét tapasztalatok alapján az általánosításra, matematikai problémák megvitatása esetén is érvek, cáfolatok megfogalmazására, egyes állításainak bizonyítására.

Természettudományos és technikai kompetencia

A tanuló már képes felismerni a természet működési alapelveit, illetve az egyszerűbb technológiai folyamatokat és azok kapcsolatait. Egyre önállóan használja, illetve alkalmazza az alapvető tudományos fogalmakat és módszereket problémák megoldása során. Tudása és megfigyelési képességei fejlődésének köszönhetően tanári irányítás mellett, de mind önállóan hajt végre kísérleteket, megfigyeléseket, amelynek eredményeit értelmezni is tudja. Technikai ismereteit és kompetenciáit kezdetben még irányítással, majd egyre önállóan alkalmazza az iskolai és iskolán kívüli környezetben. Felismeri az emberi tevékenység környezetre gyakorolt káros hatásait, belátja, hogy erőforrásaink döntően végesek, és ezeket körültekintően, takarékosan kell hasznosítanunk. Nyitottá válik a környezettudatos gondolkodás és cselekvés iránt, képes környezettudatos döntések meghozatalára.

Digitális kompetencia

A tanuló mind motiváltabbá válik az IKT-eszközök használata iránt. Képes alapvető számítógépes alkalmazásokat (szövegszerkesztés, adatkezelés) felhasználni a tanórai és a tanórán kívüli tanulási tevékenységek során, illetve a hétköznapi életben. Egyre nagyobb biztonsággal és mind önállóan képes felhasználni a számítógép és az internet által biztosított információkat, akár megadott szempontok szerinti gyűjtőmunkában is. A megszerzett információkból irányítással, majd egyre önállóan képes összeállítani prezentációkat, beszámolókat. Ismeri az elektronikus kommunikáció (e-mail, közösségi portálok) nyújtotta lehetőségeket és használja is ezeket. Felismeri az elektronikus kommunikációban rejlő veszélyeket és törekszik ezek elkerülésére. Látja a valós és a virtuális kapcsolatok közötti különbségeket, kellő óvatossággal kezeli a világhálóról származó tartalmakat és maga is felelősséggel viszonyul a világháló használóihoz.

Szociális és állampolgári kompetencia

A tanuló nyitott más kultúrák, más népek hagyományainak, szokásainak megismerésére, megérti és elfogadja a kulturális sokszínűséget. Ismeri és helyesen használja az

állampolgársághoz kapcsolódó alapvető fogalmakat. Képes együttműködni társaival az iskolai és az iskolán kívüli életben egyaránt, önként vállal feladatokat különböző, általa választott közösségekben. Képes társai számára segítséget nyújtani ismert élethelyzetekhez kapcsolódó problémák megoldásában. Megérti és elfogadja, hogy a közösség tagjai felelősek egymásért, ennek figyelmen kívül hagyása pedig akár súlyos következményekkel is járhat. Képes megfogalmazni véleményét a közösséget érintő kérdésekben, meghallgatja és képes elfogadni mások érvelését. A magyar és az európai kultúra, illetve hagyományok megismerésével kialakul a tanulóban az országhoz, a nemzethez, az EU-hoz és általában az Európához való tartozás tudata.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia

Ismert élethelyzetekben a tanuló képes mérlegelni, döntéseket hozni és felmérni döntései következményeit. Képes a korának megfelelő élethelyzetekben felismerni a számára kedvező lehetőségeket és élni azokkal. Terveket készít céljai megvalósításához, és – esetenként segítséggel - meg tudja ítélni ezek realitását. Csoportos feladathelyzetekben részt tud venni a végrehajtás megszervezésében, a feladatok megosztásában. Céljai elérésében motivált és kitartó.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség

A tanuló képes korának megfelelő, különböző művészeti (zenei, irodalmi, dramatikus, képzőművészeti, fotó- és film-) élmények több szempontú befogadására, élvezetére. Képes szabad asszociációs játékokra, gondolatok, érzelmek, hangulatok kifejezésére különböző művészeti területeken alkalmazott kifejezőeszközök, módszerek, technikák alkalmazásával. Képes történetek, érzések, élmények feldolgozására különböző dramatikus, zenei, tánc- és mozgástechnikai, továbbá képzőművészeti elemek alkalmazásával. Alakulóban van önálló ízlése, és ez megnyilvánul közvetlen környezete, használati tárgyai kiválasztásában, alakításában is.

A hatékony, önálló tanulás

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz tud írni, olvasni, számolni, továbbá nem idegenek számára az IKT-eszközök. A tanuló képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, törekszik arra, hogy saját tanulását megszervezze. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje pozitív. A tanuló egyre tudatosabban kezeli a saját tanulási stratégiáit, egyre gyakorlottabb abban, hogy felismerje készségeinek erős és gyenge pontjait, és hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje. Képes arra, hogy szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

Egységesség és differenciálás

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során

a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

A fentiekre vonatkozó konkrét javaslatokat minden fogyatékosági területre vonatkozóan A sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve [2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 21. § (11) bekezdés] tartalmazza. Az Irányelv egyaránt vonatkozik a sajátos nevelési igényű tanulóknak a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt (integráltan) és a tőlük elkülönítetten (gyógypedagógiai intézményekben) történő nevelésére, oktatására.

Tantárgyi struktúra és óraszámok

Óraterv a kerettantervekhez – 5–8. évfolyam				
Tantárgy	5. évf.	6. évf.	7. évf.	8. évf.
Magyar nyelv és irodalom	4	4	3	4
Idegen nyelvek	3	3	3	3
Matematika	4	3	3	3
Erkölcstan	1	1	1	1
Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek	2	2	2	2
Küzdelem és játék (Dráma és	1	0,5	0,5	0,5

tánc) / Hon- és népismeret				
Természetismeret	2	2		
Fizika			2	1
Kémia			1	2
Biológia-egészségtan			2	1
Földrajz			1	2
Ének-zene	1	1	1	1
Vizuális kultúra	1	1	1	1
Informatika		1	1	1
Technika, életvitel és gyakorlat	1	1	1	
Testnevelés és sport*	5	5	5	5
Tanulásmódszertan	1	0,5		
Sporterkölcstan			0,5	0,5
<i>Osztályfőnöki</i>	1	1	1	1
Szabadon tervezhető órakeret	1	2	2	2
Rendelkezésre álló órakeret	28	28	31	31

*Az 5–8. évfolyamos sportiskolai Testnevelés és sport kerettanterv heti három órára készült. A további két órát – igazodva a Nemzeti alaptantervben a mindennapos testnevelésről szóló rendelkezésekhez – kiváltja a sportiskolába járó tanulók tanórán kívüli sporttevékenysége.

A kerettantervek által előírt tartalmak a tantárgyak számára rendelkezésre álló időkeret kilencven százalékát fedik le. Egy heti öt (évi 180) órás időkerettel rendelkező tantárgy kerettanterve tehát heti fél (évi 18) óra szabad időkeretet biztosít a tantárgy óraszámán belül a pedagógusnak, melyet a helyi igényeknek megfelelően a kerettanterven kívüli tantárgyi tartalommal tölthet meg.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport műveltségtartalma az 5–8. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a sportágspecifikus mozdulatokat. Előidézi a sportági szabályok szerinti gyakorlást, egyidejűleg megalapozza és kialakítja a tanulóknál az igényt a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt. A nevelés során arra kell törekedni, hogy alakuljon ki a tanulóknál a teljes körű személyes önismeret, a testi, lelki és szellemi képességek és lehetőségek reális meghatározása. Az önálló életvitel bővülő lehetőségeivel párhuzamosan erősödjön a felelősségvállalás a saját és mások épsége, egészsége iránt. A mozgásoktatás során lehetőséget kell biztosítani a tanulók számára, hogy szervezett formában, külső kontroll mellett próbálhassák ki a verbális és nem-verbális kommunikációs csatornák által közvetített információk befogadását, analizálását, és a kapott eredmények alapján önállóan tervezhessék meg a válaszreakcióikat.

A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az 1–4. osztály számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik – támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségeinek utolsó éveit, az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztály kezdő szakasz 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 a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket. *Az egészséggel kapcsolatos feladatok:* a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat. *A mozgáskultúra fejlesztése:* az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) 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, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcűrész, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

Cél, hogy a tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás 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 mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb 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. Továbbfejleszthető szinten tudják két úszásnem alaptechnikáját. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úszás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékenységük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

5–6. évfolyam

Tematikai egység	1.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.		Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.		Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.
----------------------	--

Tematikai egység	2.Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdmaszásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére. Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászos” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyaság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejjállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárga, híd, mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézénátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3–4 részes svédsekreányon/keresztben/ guggoló átvágás, zsugorkanyarlati átvágás, függőleges repülés, hosszában állított szekrényen homorított leugrás, gurulóátfordulás, terpeszátvágás. Függéshelyzetek, függés gyakorlatok: bordásfalon utánfogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás. Gyűrűn: alaplendületek, zsugorlefűgés, lefüggés, homorított leugrás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> gerendán járások magas		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési

lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármás, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. <i>Motoros képesség fejlesztése:</i> A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával. A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulin/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással. MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS: RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások:</i> az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások:</i> testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások</i> végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Ritmizált lépések:</i> keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, öztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben	folyamatok.
--	--------------------

tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlati szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.		
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.		
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.	

Tematikai egység	3.Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétikai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok szerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-

hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –irambfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-2 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból – célbadobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba. <i>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség:</i> <i>Futások, rajtok:</i> Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. <i>Ugrások, szökdelések:</i> A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal. <i>PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:</i> A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.	számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
ISMERETEK: A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.	
SZEMÉLYISÉG: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.	
Kulcsfogalmak	Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés.

Tematikai egység	4.Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	Órakeret 80 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>Kézilabda:</i> Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. Kézilabda játék. <i>Kosárlabda:</i> Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállás, rombusz alakzat. <i>Röplabda:</i> Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás. Az alapvető labda nélküli technikai elemek különböző sebességgel történő jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. KÉZILABDA:		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváloztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védeke kézzel és lábbal.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

KOSÁRLABDA:

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváloztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

LABDARÚGÁS:

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváloztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

RÖPLABDA: <i>Technika</i> A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátzására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. <i>Taktika</i> Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.		
ISMERETEK: Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.		
Kulcsfogalmak	Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen
---	---

	képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös egyetértéssel alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot.
--	---

7–8. évfolyam

Tematikai egység	1.Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek		Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.

cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<i>Biológiát:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség. <i>Fizika:</i> erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.
ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	2. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A torna gyakorlategyek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkodás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert táncstílusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb		<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok. <i>Biológia:</i> energianyerés,

szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, <i>összekötő elemek</i> alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármás, keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból. 3–5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, terpeszugrás. Széltében állított szekrényen zsugorkanyarlat, guggolóátugrás, terpeszátlugrás. <i>Felemáskorlát</i>: támaszok, harántülés, térdfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átlépésztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre- hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, kelepforgás fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. <i>Párhuzamos korlát</i>: terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámasz, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlatti leugrás. <i>Nyújtó</i>: kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás, alugrás, nyílugrás. FÜGGÉSGYAKORLATOK: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötelen, bordásfalon. Vándormászás, függeszkedési kísérletek. <i>Gyűrű</i>: Alaplendület, zsugorlefüggés, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű. EGYENSÚLYGYAKORLATOK: <i>Gerenda</i>: magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánozó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármáslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás. AEROBIK: alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltoztatással. Koreográfia készítése és bemutatása zenére. Aszimmetrikus koreográfia. RG: az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. Labdagyakorlatok: forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások. UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK: <i>Lengetések</i>: oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura. <i>Kötéláthajtások</i>: egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás	szénhidrátok, zsírok, állóképesség. <i>Fizika</i>: erő, gyorsaság. <i>Földrajz</i>: térképismeret. <i>Informatika</i>: táblázatok, grafikonok.
---	--

közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával.
Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra, ugyanez hátra kötéláthajtással. *Fordulatok:* egy oldallengetés közben 180 fokos fordulat, majd kötéláthajtás hátra a láb alatt, ezután a második fordulat, majd kötéláthajtás előre a láb alatt.

JÁTEK: akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban.

Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.

Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

RG LÁNYOKNAK: *Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. *Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. *Járások* végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

Ritmizált lépések: keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.

Futások: térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. *Forgások:* lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:

Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helybenjárás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép, és (lányoknál) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, özügrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	3.Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 52 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kőlyökatlétikai tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő-iskola:</i> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés. <i>Ugrások:</i> távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról. <i>Futóiskolai feladatok:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezékkel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezékkel feladatok. Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. Vetések 3 kilogrammos labdával. A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.		<i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmusgyakorlatok. <i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.
ISMERETEK: Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Versenyszabályok. A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával.		
Kulcsfogalmak	Szabálykövetés, önreflexió, akarat erő, nemek közti különbség.	

Tematikai egység	4. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 80 (4x11x2)
Előzetes tudás	A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzésszituációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok üzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok üzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselezőkészség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok. A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki: KÉZILABDA: talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés. Szélső, beálló játék. Húzás. Kapu szemafor technika. KOSÁRLABDA: tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése. LABDARÚGÁS: test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapusteknikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák. RÖPLABDA: felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék. Sáncolás. Leütés. A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása. KÉZILABDA: <i>Technika</i> Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek. <i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapusteknikák további bővítése, beállók és szélsők lövéseinek háritása, a szemaforteknika megismerése, gyorsindítás. <i>Taktika</i> Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása. KOSÁRLABDA: <i>Technika</i> Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek. <i>Taktika</i> A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése. LABDARÚGÁS: <i>Technika</i> A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása. <i>Taktika</i> Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben. RÖPLABDA: <i>Technika</i> Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás. <i>Taktika</i> Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.	
ISMERETEK: Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások. Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A	

hibajavítás főbb szempontjai.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.		
Kulcsfogalmak	Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárárintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben és az egészségmegőrzésben betöltött szerepének ismerete. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. Azonosítsa a tanuló a szabálykövető magatartás jelentőségét az atlétikai versenyek alkalmával. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Ismerje a folyamatos játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.
---	---

KÜZDELEM ÉS JÁTÉK

Tantárgyunk a hagyományos tantárgyi rendszerben Dráma és táncnak nevezett tananyagokat és fejlesztési feladatokat foglalja össze.

A dráma- és tánctanítás célja az élményen keresztül történő megértés, valamint a kommunikáció, a kooperáció, a kreativitás fejlesztése.

A dráma és tánc a közös, aktív tevékenységek élménye révén segíti elő a tanulók alkotó- és kapcsolatteremtő készségének kibontakozását, összpontosított, megtervezett munkára szoktatását, testi-térbeli biztonságának javulását, idő- és ritmusérzékének fejlődését. Hozzájárul mozgásuk harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását, segíti őket az oldottabb és könnyebb kapcsolatépítésben és az önkifejezésben. Különösen alkalmas a fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, valamint a tolerancia és az együttműködés fejlesztésére. A tanulói tevékenységek a gondolatok és érzelmek kifejezését, a drámai és színházi kifejezések formai megértését szolgálják.

A sportiskolai kerettantervben átneveztük a tantárgyat, mert úgy véltük, hogy a tárgy elnevezésével határozottabban utalhatunk sajátos funkciójára egy sportiskolai tanulási-személyiségfejlesztési folyamatban. A fantázianév nem önkényes: hiszen a dráma a cselekvés, az akciók, a konfliktusok és a konfliktusok megoldásának, a katarzisnak a művészete, ezt „játsszák” az emberiség kezdetei óta a színpadon, a játéktéren, a dráma ebben rokon az erőpróbákat jelentő sportban. A konfliktustűrés, konfliktuskezelés, az erőpróbákon való helytállás, a sportszerű kommunikáció fontos személyiségjegyeinek fejlesztéséhez kíván tárgyunk hozzájárulni.

A majdani sportember számára különösen fontos, hogy a ritmus, a mozgás világában otthonosan érezze magát, hiszen megannyi sportfeladat teljesítését e képesség kellő fejlettsége megkönnyíti. Ugyanígy súlyt helyezünk arra, hogy a sporttal járó küzdelem élményét, a konfliktusokat az esztétikai élmények gazdagsága segítse hatékonyan, építő, kreatív módon feldolgozni.

A célok évenként azonosak, azonban a megvalósulás minősége, a megértés mélysége fokozatosan emelkedik.

A követelmények évente – néhány téma kiemelésével – szintén azonosak.

A tantárgy célja a közösség előtti szerepvállalás természetessé tétele, ösztönzése. Az emberi-társadalmi megfigyelőképesség fejlesztése. A tárgyi tudás növelése. A művészeti nevelés különböző területein a tanulók sikerélményhez juttatása. További fontos cél a figyelemfelhívás a műveltségi részterület elemeinek fontosságára és szépségére. A tárgy oktatása segítheti más műveltségi területek tanítását, lehetőséget ad ezekkel a tárgyakkal való együttműködésre.

5–6. évfolyam

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Érzékelés, kifejezőképesség	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Fejlett fantázia és kreativitás. Örömteli részvétel a különböző készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A verbális és nonverbális kifejezőeszközök helyes és tudatos használatának fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> Kapcsolat a tárgyakkal: hogyan fogsz meg szerszámot (levelibékát, drága ékszert, piszkos rongyot, forró süteményt, robbanásveszélyesnek vélt tárgyat). Tárgyak megítélése, tárgyak szerepe: hogyan dobod el a fentieket? Tojástartó, ha üres, ha tele van, ha romlott tojástartól van kellemetlen szaga, ha törött tojás csorog belőle. Légy fullad a megkívánt ételbe. Vívás penge nélküli karddal (csak markolat), övhúzás elképzelt övvel. Puhasági próba – a fagylalt olvad, a gipsz megkötött, a talaj mocsaras.		<i>Testnevelés és sport:</i> motoros készségfejlesztés. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> antikvitás. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> irodalmi művek értelmezése.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> A doboz ismeretlen tartalma ketyeg. Az ajándék felismerése a csomag kibontásakor. Kitüntetés tudomásulvétele dobozának felnyitásakor. Mi lehet ez a pálca – játszd el (fakanál, karmesteri pálca, furulya stb.). Mi lehet ez az arasznyi átmérőjű karika – játszd el (gépkocsikormány, lábasfedő, hímzőkeret, glória stb.). Mi lehet ez a zsineg – játszd el (horgászszinór, szabász centije, öv, kígyó stb.). Természetes (egészséges és kényszerűen megváltozott), szándékosan változtatott testtartás (szerepjáték, színlelt megjelenési kép, tudatosan szabálytalanná váló testhelyzet). Testrészek mozgatása, egyes testrészek függetlenített mozgatása, különböző testrészek mozgatásának párhuzamos vezénylése.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> Helyzetgyakorlat. Státusszimbólumok: autó, divatos viselet, divatos tárgy státuszjelentősége.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> Az ókori olimpia néhány versenyszámának megjelenítése.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> Színházi előadás közös megtekintése és beszélgetés a látottakról.		
Kulcsfogalmak	Testtartás, státusszimbólum, ókori olimpia.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Együttműködés, kapcsolati kultúra	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Fejlettebb együttműködési képesség a kapcsolatok létrehozásában és fenntartásában, az egymásra figyelés tekintetében.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A hangsúly áthelyezése mozgásos improvizáció. A mozgásos improvizáció alkalmával a testi- térbeli biztonság javítása, az idő-és ritmusérzék fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> Mozgás-sablonok: érintés („ne érints”, segítő érintés, bizalmaskodó érintés, a zsebtolvaj). Távolságtartás tapasztalata/szabályai: bizalmas – személyes – társasági – nyilvános, állatok „menekülési” és támadó távolságtartása, „kínai bunyó” (nem érünk egymáshoz).		<i>Testnevelés és sport:</i> motoros készségfejlesztés. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> szövegalkotás.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> Helyzetgyakorlatok: Ketten találkoznak: szerelmesek, munkatársak, egymásra utaltak, alvilágiak, orvosi segítség. Hármasban: szerepforgó (hármuk között, rotációs módszerrel, adott jelre szerepváltás). Többen: esemény (eredményhirdetés, avatás, koronázás, esküvő, konfliktushelyzet), hálózatos mozgás (ki-ki a maga szerepében egyszerre, pl. vásárban). Táncrögtönzés – ritmusgyakorlat: Kardozás, áldozati tánc, indián harci tánc, sámán-révülés, szalontánc, kontakt technika.		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> Esemény-fantázia: festmény, szoborcsoporthoz az ábrázolt pillanat előtt/után.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> Népek játéka: játékpárhuzamok, játékszabályok különbségeinek elemzése, játszás.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> Szöveges rögtönzés: sportközvetítés, vendég érkezik a reptérre, történelmi esemény „közvetítése.”		
Kulcsfogalmak	Kooperáció, empátia, dramatikus tevékenység, játékszabály, sportközvetítés, riport.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alkotótevékenység	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Az alapvető drámai kifejezési formák ismerete. Jártasság a kezdő évek játékaiban természetes, rögtönző technikájának felhasználásában, némajátékban és szöveges játékokban. Kiteljesedett fantázia és kreativitás a közös játékok során.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az improvizációs képességek fejlesztése. A különböző eszközök bevonása az improvizáció során. Az alapvető fogalmak megismerése, és a fogalomkészlet használatával a játékos tevékenységek több szempontú elemzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> Kísérő információk akaratlanul: beleegyezés szóval és bólintással,		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i>

csodálkozó indulatszó és hátrahőkölés. Tudatos információhalmozás: utasítás és dobbantás, szomorú tekintet és a fej kézbe hajtása. Személyes külsőségek üzenete: sztárok kihívó viselete (ruha, hajviselet, smink, szemüveg), egyéni mozgása.	szövegfeldolgozás, szövegértés.
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> Mozgáselemek, mozgásfolyamat játékkontaktussal: jellegzetes járás (a muszklis/karatés, a bohém, a katonás, a komédiás/jópofa, a hivalkodó, stb.), behatárolt térben egymással is kommunikálva közlekednek (bogaras természettudósok, sztárok és hódolók, feljebbvalók és közlegények).	
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> Rögtönzési segédeszközök. Rögtönzés hangkulisszára (effektek), felvett szövegre, jelmez-kellék „köré” épített történettel, relaxációs zenére.	
<i>Történetek feldolgozása:</i> Játékszabály-sértési eljárás eljátszása (helyzetgyakorlat).	
<i>Megismerő- és befogadóképeség:</i> Szakmai és reklámszöveg magyarázása. Nyelvrongáló idézetek feljegyzése a médiából.	
Kulcsfogalmak	Információ, mozgáselem, rögtönzés, effekt.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Befogadás, értelmezés	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a tanulók.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Alkotó részvétel a különböző irodalmi vagy művészeti alkotások játékon, megjelenítésen keresztül történő feldolgozásában. Az alkotó részvétel során az ön- és társismeret fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: A bizalom fejlesztését szolgáló gyakorlatok.		<i>Vizuális kultúra; magyar nyelv és irodalom: szövegértés, szövegalkotás.</i>
Rögtönzés és együttműködés: Színházi jelmez készítése különböző színű és alakú kendőkből.		
A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása: Irodalmi hősök: ifjúsági/gyermekregények hőseinek találkozása (Pál utcai fiúk, Ágasvári csata...), küzdelmük értékelése.		
Történetek feldolgozása: Egy Móra-elbeszélés forgatókönyvének/rendezői példányának elkészítése.		
Megismerő- és befogadóképeség: Alapvető táncstípusok, táncstílusok és kísérőzenéjük azonosítása.		
Kulcsfogalmak	Bizalom, jelmez, regény, elbeszélés, forgatókönyv, táncstípus, táncstílus.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. A tanév során érintett témakörökben ötödik évfolyamon különösen a Játék és Beszédművelés témában, hatodik évfolyamon a Mozgás és Rögtönzés témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.
---	---

7–8. évfolyam

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Érzékelés, kifejezőképesség	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A verbális és nonverbális kifejezőeszközök egyre tudatosabb használata.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A mozgás és a tánc többoldalú megismerése és alkalmazása. Az aktív tevékenységek élménye révén a tanulók ritmusérzékének fejlesztése. A tárgykezeléshez kapcsolódó gyakorlatok során a kreativitás, a képzelőerő fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: Ruhadarabok „kezelése”, kalapemelés módjai. Sporteszközök, játékszerek természetes használata.		Ének-zene: különböző korok táncai.
Rögtönzés és együttműködés: Különleges tárgyak: botforgatás – egyensúlyozás (kanász módra, mazsorett, ördögpalca, festő a létrán, artistamutatvány).		
A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása: Történelmi és társastáncok mozgásanyagának megismerése.		
Történetek feldolgozása: A találkozás élményének erősítése dramatikus tevékenységekben, hitelesség.		
Megismerő- és befogadóképeség: A tánc és a mozgás szerepe az egyes történelmi korokban, társadalmi viszonyok között (szakirodalom felkutatása, érvelés, előadás).		
Kulcsfogalmak	Történelmi és társastánc, dramatikus tevékenység.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Együttműködés, kapcsolati kultúra	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A mozgásos improvizációs gyakorlatok révén fejlettebb nonverbális kifejezőképesség.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A „pantomimes” mozgás révén a kifejezőképesség, fantázia továbbfejlesztése. A kooperatív technikák megismerése révén az együttműködési képesség fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Csoportos játék és megjelenítés:</i> Két személy teljes és lokális mozgásának összehangolása. Saját test teljesítő- és tűrőképességének, a veszélyeztetés határának ismerete.		
<i>Rögtönzés és együttműködés:</i> Mozgásstílusok: pantomimes” mozgás (helyben illusztrált sétálás, futás, lépcsőn járás, kötélhúzás, zenész – pl. dobos – „rájátszása”, táncos mozgások, árnyjátékos, szertartások szerepmozgásai).		
<i>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</i> Kooperáció dramatikus tevékenységek során, konszenzus keresése és kialakításának technikái – egy választott mű elemzése.		
<i>Történetek feldolgozása:</i> Különböző problémák konszenzuson alapuló megoldásának előadása.		
<i>Megismerő- és befogadóképesség:</i> A közösen megtekintett előadás feldolgozása, elemzése különös tekintettel a kooperáció, a konszenzus, az empátia, az érzékenység fogalmakra.		
Kulcsfogalmak	Kooperáció, konszenzus, empátia, érzékenység, pantomim.	

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Alkotótevékenység	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Fejlett improvizációs képesség. Az alapvető fogalmak megfelelő használata.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az élményen keresztül történő megértés során a kommunikáció, a kooperáció és a kreativitás fokozatos fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: Mozgásdinamika: tempóváltások üzenete, mozgásszünet, csoportos mozgás megszabott térben (öregedünk-fiatalodunk, fáradunk-felfrissülünk).		Testnevelés és sport: motoros készségfejlesztés. Magyar nyelv és irodalom: a dráma és a színház jellemzői.
Rögtönzés és együttműködés: Improvizáció közösen választott téma, fogalom vagy egyéni érzés, élmény kifejezésére.		
A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása: Alapvető színházi műfajok megkülönböztetése és felismerése. Színházi munkaterületek és technika megismerése.		
Történetek feldolgozása: Történetek, élmények feldolgozása különböző tánc- és mozgástechnikai elemek alkalmazásával.		
Megismerő- és befogadóképesség:		

Alakoskodó, illetve dramatikus szokások megismerése a farsang és a karnevál eseményein keresztül.	
Kulcsfogalmak	Mozgásdinamika, improvizáció, színházi műfajok, színházi munkaterület, színházi technika.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Befogadás, értelmezés	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a gyerekek.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Alkotó részvétel válnak a különböző irodalmi vagy művészeti alkotások játékon, megjelenítésen keresztül történő feldolgozásában. Az alkotó részvétel révén az ön- és társismeret fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Csoportos játék és megjelenítés: Különböző tánc- és mozgástípusok páros és csoportos variációi.		Magyar nyelv és irodalom: műelemzés, dráma és színház világa, szövegalkotás. Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: antikvitás.
Rögtönzés és együttműködés: Improvizációk összefűzése jelenetsorokká.		
A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása: Drámairodalom, filmarchívum: színházi előadás vagy film megtekintése és beszélgetés a látottakról.		
Történetek feldolgozása: Ókori színház: drámai verseny és szertartásai. Hősök az ókori drámában.		
Megismerő- és befogadóképesség: Színházi üzem: stábértekezlet rögtönzése, színikritika írása.		
Kulcsfogalmak	Ókori dráma, stáb, színikritika.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanulók rendszeresen vegyenek részt az órákon, kapcsolódjanak be a közös gyakorlatokba, játékokba. Legyenek kezdeményezők a rögtönzéses programokban. Különösen a Mozgás és Színjáték témában vállaljanak alkotó feladatot. A tanultakat hasznosítsák más művészeti jellegű tanulmányaikban.
---	--

TANULÁSMÓDSZERTAN

5–6. évfolyam

A tanulási folyamat születésünktől kezdve egész életünket végigkíséri, melynek környezete és körülményei életünk során gyakran változnak. A tanuláson a mindennapi életben elsősorban az ismeretek elsajátítását, a tudás megszerzését értjük. A tanulás nem formális keretektől kezdődik, attól kezdve, hogy tudatosan kezdjük szemlélni a világot, majd nagymértékben intézményesített, iskolai keretek között történik.

A tanulás tanításának elsődleges célja, hogy az egyéni képességek, készségek figyelembe vételével és fejlesztésével képessé tegyük tanítványainkat a 21. században elvárható tudástartalom megszerzésére, a tengernyi információhalmazban történő eligazodásra, a lényeg, a fontos, a szükséges ismeretanyag kiválasztására, a folyamatos, élethosszig tartó tanulás alapjainak megismertetésére, az új helyzetekhez, elvárásokhoz történő igazodásra, az információforrások megismerésére, kezelésére, használatára.

A tanulás megtanítása elsősorban az iskola kötelessége és felelőssége, mely sokrétű és összetett feladatot jelent a pedagógusok számára. A legfontosabb tennivalók közé tartozik a tanulási folyamat során a tanulói motiváció kialakítása és fenntartása a tudás megszerzése céljából. A tanulás hatékonyságának szempontjából meghatározó fontosságú a tanulói érdeklődés felkeltése és megtartása egy-egy tantárgy tanulása-tanítása során.

A tanulás tanítása tantárgyközi, hiszen a megtanult, elsajátított, begyakorolt módszerek, stratégiák, az egyéni tanulási szokásokhoz igazodva valamennyi tantárgy tanulásánál jelen vannak, segítséget nyújtanak.

A tantárgy tanulásának célja az önálló, hatékony, gondolkodáson alapuló tanulási folyamatra nevelés, a későbbi munkaerőpiacon történő megfeleléshez szükséges kompetenciák kialakítása.

Olyan hatékony tanulási attitűd létrehozása a feladat, amely képessé teszi tanítványainkat a kitartó tanulási munka megvalósítására, egyéni lehetőségeik, szükségleteik, erősségek, gyengeségek figyelembe vételével, de azok maximális kihasználásával, fejlesztésével.

A hatékony és önálló tanulás megvalósítása érdekében képessé kell tenni tanítványainkat mind az egyéni, mind a különböző társas munkaformák során történő együttműködési készség kialakítására.

A tanulás tanításának megvalósítása az egyéni képességekhez igazodó, differenciált, tevékenykedtető munkaformák előtérbe helyezésével érhető el az intézményesített nevelés-oktatás során.

5–6. évfolyam

Az általános iskolában bekövetkező tagozati váltás több tekintetben okozhat nehézséget a tanulóknak. A felső tagozatban szembesülnek először azzal a ténnyel, hogy sokkal több tanár tanítja őket, mint azt korábban megszokták. Több tantárgyat tanulnak, nagyobb elvárásoknak kell megfelelniük mind a tanulás, mind a sportteljesítmények vonatkozásában. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapokat felépíteni.

A tantárgy eredményes tanulása során a tanulók megismerik saját pszichikai feltételeiket, különböző képességek fejlesztésével megtanulják a hatékony és eredményes tanulási stratégiákat, módokat, amelyek segítenek a tanulási nehézségek leküzdésében, hogy minden tanuló képességei legjavát nyújthassa.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A tanulásról Tanulási szokások	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	A korábbi évfolyamok tanulási tapasztalatai, az ismeretszerzés megtapasztalt módozatai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tanulási szokásrendszer kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
- A tanulás fogalma és fajtái. - A tanuláshoz való viszony. - A tanulás belső feltételei. - A tanulás külső feltételei. - Reális énkép kialakítása. - Egyéni képességekhez igazodó tanulási szokásrendszer kiépítése.		Magyar nyelv és irodalom: Olvasás. Szövegértés. Szövegfeldolgozás.
Kulcsfogalmak	Tanulási folyamat, önállóság, hatékonyság, önismeret, ismeretszerzés, alkalmazás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulás az iskolában Tanulásszervezési módszerek megismerése	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Az elmúlt tanévek során megismert és alkalmazott tanulásszervezési munkaformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tanulói munkaformák bővítése, gyakorlása, ezek során az együttműködés fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
- Ismert munkaformák gyakorlása. - Új munkaformák megismerése. - A különböző munkaformák megismerésével és alkalmazásával az együttműködés gyakorlása.		
Kulcsfogalmak	Frontális munka, páros munka, tanulópár, csoportmunka, egyéni munka, kooperatív munka.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási motivációk	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	A tanulásról alkotott egyéni vélemények.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tanulási tevékenységre ösztönzés, a motiváltság erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A tanulás és a motiváció kapcsolata.		

	– A motiváció szintjei. – Tanulási motiváció. – A tanulási motivációk egyéni megismerése, értelmezése, tanulási folyamatba történő beépítése.	
Kulcsfogalmak	Motiváció, beépült belső motiváció, belső tanulási motiváció, külső tanulási motiváció, presztízsmotiváció, motiváltság.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az önálló tanulás A tanulás tudatos tervezése	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Az egyénileg kialakított tanulási módszer.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önállóságra, tudatosságra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Tanulási idő. – A tanulás helye. – A tanulandó tantárgyak sorrendje. – Napirend készítése. – A tanulás mint a tudáshoz vezető út lépéseinek megismerése, alkalmazása.		
Kulcsfogalmak	Tudatosság, önállóság, tervezés, tanulási stílus.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási képességek	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Az elmúlt időszak tanulási képességeinek felidézése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanulás szempontjából legfontosabb képességek fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Figyelem. – Emlékezet. – Bevésés. – Megőrzés. – Felidézés. – A memória. – A kreativitás. – Gondolkodás. – A tanulási képességek játékos és tudatos fejlesztése.		
Kulcsfogalmak	Figyelem, emlékezet, memória, kreativitás, gondolkodás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási stratégiák, tanulási technikák	Órakeret
--	--	-----------------

	Jelentős tevékenységek hatékony végzéséhez szükséges tervezés, irányítás	12 óra
Előzetes tudás	Egyéni tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Tanulási módszerbörze. – Gyakorlattípusok a tanulási stratégiák fejlesztéséhez. – Az egyéni képességekhez igazodó tanulási stratégia megismertetése és alkalmazása.		<i>Matematika; magyar nyelv és irodalom</i>
Kulcsfogalmak	Stratégia, jegyzetelés, tanulási módszer, tanulási technika, tanulási stílus.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nyelvművelés, beszédtechnika Az emberi megnyilvánulás egyik formája, a beszéd fontosságának ismerete	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Magyar nyelven történő megnyilatkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gondolatok helyes beszédtechnikai ismeretek elsajátításával történő tolmácsolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok. – Helyesejtési gyakorlatok. – Szókincsfejlesztő gyakorlatok. – A beszédlégzés és a helyesejtés szabályainak alkalmazása.		<i>Magyar nyelv és irodalom: versmondás, szövegszerkesztés szóban.</i> <i>Ének-zene: légzéstechnika.</i>
Kulcsfogalmak	Légzéstechnika, hangképzés, beszédtechnika, artikuláció, helyesejtés, szókincsfejlesztés, hangsúlyozás, intonáció.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes önállóan, életkorának megfelelően egyéni tervezéssel tanulni, önellenőrzést végezni. A tanulási folyamat során képes a számára legmegfelelőbb tanulási stratégiát, a leghatékonyabb tanulási módszereket alkalmazni. Gondolatait világosan, egyértelműen fogalmazza meg, ismeri és alkalmazza a kommunikációs szabályokat. Együttműködő. Írásképe rendezett.
---	---

SPORTERKÖLCSTAN

7-8. évfolyam

A sporterkölcsstan mint a sportiskolákban bevezetésre kerülő szaktantárgy az általános iskolai erkölcsstan órákon megalapozott erkölcsi nevelésre épül.

A sportoló gyermekek fejlesztése során már egészen korán, a sportoktatással párhuzamosan elkezdődik az erkölcsi nevelés. A gyerekek a sportiskolák tagozatos osztályaiban megismerkedhetnek a sporterkölcsstan tárgykörével, ahol az erkölcsstan órai beszélgetésekre építkezve a sportélet erkölcsnevelési alapjait saját sporttevékenységük folyamán tapasztalt és megélt helyzeteik alapján vitatják meg. A tervezett tanulói tevékenység során elsajátítják, hogy a sportolásnak, az egészséges életmód biztosítása és a test fejlesztése mellett további fontos feladata is van, mégpedig az identitástudat kialakítása és a jellem formálása, az erkölcsi értékrend fejlesztése által. A sporterkölcsstani oktatás folyamán megtanulják, hogy moralitásában erősödik meg az a sportoló, aki rendszerességet tanul és ezáltal céltudatos, erős akaratú, határozott egyéniséggé válik; kitartóan tud valamire összpontosítani, lényegre törően cselekszik; tisztelettudó és alázatos (nem megalázkodó!) az adott tevékenységével, a szaktudással szemben. Elkötelezetten képes kitartani elhatározása mellett, és végrehajtani feladatait. Munkájában precíz, hatékonyságra törekvő, kommunikatív és segítő szándék vezérli. A sportokon belül is elkülönülnek egymástól az egyéni sportágak és a csapatsportok, a technikai eszközöket vagy állattal való együttműködést igénylő tevékenységek, de a lényeg egy és ugyanaz: meggyőződéssel küzdeni valamiért, ami az adott egyén erkölcsi fejlődésén kívül környezete számára is pozitív üzenetet közvetít.

A sportolói életmód a szervezet edzettségét alapozza meg, a lélek kiegyensúlyozottságához járul hozzá, egészséges szellemiségre nevel. Egyik legfontosabb feladata a prevenció és az egészség megerősítése. Míg a szabadidősport a rekreációt segíti elő, addig a versenysport a szervezet fokozott igénybevétele mellett a szellemi felkészülést erősíti, és a sikeres élet lehetőségeinek felismerésére nevel. Előnyei, általánosságban véve: fokozott koncentráció képesség, a kitartás, a céltudatosság és az áldozatkészség fejlesztése, az öntudat erősítése. Hátrányai, hogy fárasztó, sérülésekkel járhat, vereség- és kudarcélmény okozója lehet. A sport nem ismer klub-, város-, megye- vagy országhatárokat: a sport az egyénen keresztül lesz nemzetközi, egyetemes értékeket közvetít.

Az utánpótlás-korosztály sportolója megtanulja, hogyan mérje magát másokhoz, hogyan kezelje barátsággal és segítőkészséggel a nála gyöngébbet, és hogyan küzdje le magában az irigységet és féltékenységet a nála erősebbel szemben. A sportteljesítmény fokozásához szükséges a kikapcsolódást nyújtó játéklehetőség is. Mindazonáltal a játék akkor teremtő érték, ha közösségben, egymás iránti lojalitással történik. A csapatjáték kiemelkedő szerepe, hogy a sportoló gyermek ráérez az összetartás, a közös cselekvés jelentőségére, fogadja a csapattagok kedvező elismerését vagy esetenkénti elutasító magatartását. A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne. A sport tehát magát az életet modellezi, ezért az életre készít fel. Elsajátíttatja a felcseperedő gyermekkel az alapvető erkölcsi törvényeket, a mindennapi szabályszerűségeket.

Az élsportoló diákok életében gyakori, hogy az általános iskola befejezése után külföldön vagy magántanulóként folytatódnak a tanulmányai, ezért előfordulhat, hogy ebben a korosztályban találkozik először és utoljára az iskolai keretek között megtartott erkölcsi tanórákkal. A sporterkölcsstan-órákon résztvevő diák a felső tagozat utolsó két évében a rendszeresen sportoló, aktív kihívásokkal, feszültségekkel, győzelmekkel és eredménytelenségekkel gyakran szembesülő utánpótlás-korosztályt képviseli, aki sportpályafutása során nem ritkán életkorához képest érettebb élethelyzetekkel is találkozhat;

olyanokkal, amelyek egy tapasztaltabb felnőttet is próbára tesznek. Ennek megfelelően az órai témakörök is érintik az örömeit és bánatokat, sikereket és kudarcélményeket feldolgozási lehetőségeinek határterületeit. Az órai témamegjelölések sokszínűsége az sportélet alapvető értékeire, morális üzenetere, szélsőséges viselkedésformáira épül. Az ifjú sportoló és a szakvezető felnőtt korosztály kölcsönös együttműködéséből fakadó eltérő világlátásban rejlő konfliktusokra is kitér, a saját korosztálybeli személyiségjegyek kölcsönösségen alapuló elfogadását és időnkénti elutasításának realitását is feldolgoztatja. A feldolgozás módja enyhítheti a fiatal sportoló élethelyzete és életkori sajátosságai között meglévő ellentmondást: a módszereknek ez utóbbiakhoz kell igazodniuk.

Az órai témamegjelölések iránymutató jelleggel készültek, különféle fókuszpontok kiemelésére adva lehetőséget az időbeli korlátok és az osztály sajátosságainak figyelembe vételével. Fontos, olykor az sportoló gyermek életének jobbra vagy rosszabbra fordulását jelentheti, ha nem tudja saját érdekeit képviselni, önmagát hitelesen kiteljesíteni, vagy egyáltalán: erkölcsi lényként elfogadni. A sportolás megtanítja arra, hogy komoly erőfeszítéseket kell tennie annak az ifjúnak, aki önszántából kezd el a rendszeres mozgást és versengést, sok kellemes dologról lemondva, áldozatokat hozva, és mindezért cserébe nincs garancia arra, hogy a fáradságos munkáért elnyeri méltó jutalmát, mindenki felett győzelmet arat. Ennek ellenére sok utánpótláskorú sportoló küzd és bízik önmagában, hogy egyszer ő áll a dobogó legfelső fokára... és ha nem is sikerül mindenkinek diadalt aratnia, de minden ifjú sportoló büszke lehet arra, hogy önmagát újra és újra sikerül felülmúlnia.

Tematikai egység	Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Sporttevékenység az aktív életben, sportolói magatartást befolyásoló edzőmunka és körülményeinek ismerete. A testnevelésóra közösségformáló ereje. A tettek belső mozgatóerőivel kapcsolatos személyes tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önismeret fejlesztése és megértése; a sportolói magatartásra gyakorolt hatása. Az önelfogadás és az önértékelésre ható akaraterő fejlődésének támogatása. A sportolói identitás erősítése mint a döntéseiért felelős személyiség megalapozója. Az eredménycentrikusság értelmében a nemi karaktereknek megfelelő sporttevékenység választása és hasznosítása. Ösztönzés a személyes értékválasztásra és az ezzel járó feszültségek kezelésének gyakorlása. A mértéktartás jelentőségének megértése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Sport és erkölcs viszonya</i> Hogyan jöhetett létre a sportoló ember? Mi a szerepe a testmozgásnak és a sportnak a különféle kultúrákban? Hogyan jelenik meg a sportban a társadalmi normák jellemző ereje? Milyen viszonyban van egymással a sport és az erkölcsi nevelés? Milyen hatással vannak az érények a sportoló ember moralitására? Hogyan hat a sportoló erkölcsisége a többiekre? Mitől válhat valaki a sportban egyéniséggé? <i>Helyszín és helyzet</i>		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> kommunikáció, szövegértés, szövegértelmezés. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> tanulási folyamat; környezet és pályaválasztás;

Hogyan segíthetik a szülők a gyermek sportolás iránti igényét? Mit tehet a gyermek, ha a szülők ellenzik a sporttevékenységet? Az otthontól milyen távolságra érdemes sportolni járni? Hogyan segíti, támogatja az egyesület a sportfelszerelést, edzőmunkát? Milyen az ideális egyesületi élet? Milyen az adott helyzet? Milyen lehetőségei vannak a sportéletben a különféle nemzetiségi kisebbségeknek? Kiknek okoz örömet, ha jó az eredményeket ér el a fiatal sportoló? <i>Erkölcsei beállítódás a sportágválasztásban</i> Mikor érdemes elkezdni a sportolást? Honnan tudhatja valaki, hogy mihez van tehetsége? Vajon már a születéskor eldől a sikeresség, vagy a lelkiismeretes munka szerepe a meghatározó? Mitől függ, hogy ki melyik sportágot választja? Mikor váltson valaki sportágot vagy meddig tartson ki a megkezdett mellett? Milyen hatással vannak egymásra a barátok, családtagok a sportágválasztásban? Mi minden befolyásolja a sportéletben a tetteket és a döntéseket? Hogyan lehet valaki önmagával szemben etikus? Miért van jelentősége ennek? <i>Ösztönző erők a sportéletben</i> Mikor és milyen hatásra fejlődik a fiatal sportoló? Kik és hogyan befolyásolhatják a sportteljesítményt? Milyen körülmények hatnak a sporttevékenységre ösztönzőleg? Milyen szerepük van az ösztönöknek a sportéletben, és hogyan hatnak a viselkedésre? Lehet-e befolyásolni a sporttevékenységet kísérő érzelmeket? Milyen elvárások, vágyak és célkitűzések segítenek vagy akadályozhatják a sportolói élet döntéshozatalait? Hogyan alakítják a jellemet a körülmények és a sporttársak? <i>Érték és értékrend</i> Miért érdemes sportolni? Miért tartják egymást fontosnak a sporttársak? Milyen értékek vannak a sportban, amelyek általában mindenki számára fontosak? Mitől válik a sportoló önmaga számára értékessé? Hogyan dönthető el, hogy mikor mi az értékes cselekedet, és mitől kell elhatárolódní? Figyelmeztet-e a lelkiismeret saját tévhitekre és az előítéletekre? Miért kell a döntésekért felelősséget vállalni? Miért és kiért felelős a sportember? Mennyiben befolyásolja a döntéseket mások értékrendje vagy a divatos magatartási irányzatok? Mi dönti el, hogy mi a fontos és mi kevésbé az az értékek közül? <i>Okosság és mértékletesség</i> Min múlik, hogy mikor hogyan dönt sportolás közben az ember? Mitől függ, hogy okos valaki? Mitől válik valaki önzővé, vagy agresszívvá sportolás közben? Mennyire lehet elfogadni, hogy egy sportolónak kötött az étrendje, a szabadideje, vagy hogy a teljesítményfokozó szerek és a dopping használata tiltott dolog? Miért képes egy sportember áldozatot hozni másokért, akár önmaga hátrányára is? Hol van a határ a gyávaság vagy vakmerőség között? Mit jelent a sportban a bátorság?	megélhetés. <i>Biológia-egészségtan:</i> a serdülőkor érzelmi, szociális és pszichológiai jellemzői; a személyiség összetevői, értelmi képességek, érzelmi adottságok. <i>Történelem:</i> a társadalmi fejlődés törvényszerűségeinek ismerete, különféle korok közösségi normáinak felelevenítése. <i>Vizuális kultúra:</i> érzelmek, hangulatok, látványok, jelenségek asszociatív megjelenítése. <i>Erkölcstan:</i> az erkölcstan fogalmi körének ismerete, életkori sajátosságok kihívásai.
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportetika, erkölcsiség, sportmorál, erények, lelkiismeret, téves lelkiismeret, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, képesség, készség, tehetség, eredményesség, siker, kudarc, felelős döntés, felelősségtudat, ösztön, érzés, érzelem, igény, vágy, célkitűzés, döntés, válság, akarat, érték, értékrend, értéktrend, értékkülönbség, mértékletesség, arany középút.
------------------------------------	---

Tematikai egység	Nemek és identitások	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	A nemi éréssel összefüggő biológiai ismeretek. A társas kapcsolatok terén szerzett személyes tapasztalatok. A nemi identitás alakulásának hatásai a sportéletben és a sportágak közötti megoszlásban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Annak megértetése, hogy milyen szerepet játszik a sportolói tevékenység során és a személyes kapcsolatok alakulásában a nemiség. Az egymás iránti felelősségtudat megértése. A sport és a szexuális mértéktartás kapcsolatának megértése. A szexuális visszaélések veszélyeinek felismerése és hátrítási lehetőségeinek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Nemi érés és a jellem fejlődése</i> Hogyan alakul a serdülőkori testi fejlődéssel járó lelki és szellemi változás a sporttevékenység során? Hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportéletben az eltérő fejlettségű fiatal sportolók? Mit jelent az, ha valaki akcelerált? Előny vagy hátrány, ha valaki fejlettebb vagy gyengébb testalkatú, mint a többiek és származhat-e ebből valakinek erkölcsi hátránya? Mit eredményez a sportban, ha a nemi érettség nem egyenes arányban nő a testi és szellemi fejlettséggel? Vajon ez a folyamat szabályozható? Mit lehet tenni, ha a növekedés hatására csökken a teljesítmény? <i>Nemiség a sportban</i> Miért változik meg a különmemű sportolók magatartása egymás iránt kamaszkorban? Hogyan kezelhető a szégyenlősség? Lehet-e barátság különböző nemű sportolók között? Honnan tudhatom, hogy nem romlik-e el a sporttársi kapcsolat, ha többet akar valaki a másiktól, mint ahogy a sportolói illem tartja? Mit szabad és mit nem szabad tenni a sportkarrier során abban az esetben, ha a vonzódás erősebb a saját nemű sporttárs iránt? <i>Együtt az életben, külön a sportban</i> Milyen forrásai és megnyilvánulási formái lehetnek a szeretetnek, szerelemnek sportolói életben? Hogyan kezelendő a párkapcsolat, ha a társ is sportol: segítő szándék, irigység? Hogyan tudják segíteni egymást a sportpályafutás során, akik szeretik egymást? Hogy viselkedjen a sportoló, ha a társa nem szeretné, hogy edzésre menjen? Lehet-e külön választani a sportolói én-t, a magánéleti éntől? Milyen feszültséget okozhat, ha egyformán aktívan sportoló		<i>Biológia-egészségтан:</i> nemi jellegek, nemi hormonok; a menstruációs ciklus folyamata; másodlagos nemi jellegek, lelki tulajdonságok. A fogamzásgátlás módjai, következményei; az abortusz egészségi, erkölcsi és társadalmi kérdései; a fogamzás feltételei, a méhen belüli élet mennyiségi és minőségi változásai, a szülés/születés főbb mozzanatai. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák, görög-római cirkuszi játékok, újkori olimpiák, női polgárjogi mozgalmak, női egyenjogúság, szüfrasset-mozgalmak,

személyek között alakul ki társas kapcsolat? Hogyan hat a sportolói munkára a szakítás vagy csatlódás? Milyen hatással van a sporttevékenységre a boldog párkapcsolat? <i>Szexualitás és a sportolói erkölcs</i> Mit jelent a kacérkodás? Milyen előnyei vagy hátrányai lehetnek a szexuálisan vonzó külsőnek a sportéletben? Hogyan viselkedjen az a sportember, akinek sikerei vannak a másik nemnél, de van már párja? Milyen forrásai és formái lehetnek a konfliktusoknak egy párkapcsolatban, ha a sportéletben mindenki mindenről tud, vagy tudni vél? Hogyan kezelhető a vonzódás, ha már nem kölcsönös? Lehet-e egy szakítás után megtartani a baráti viszonyt? Szakítás után mi történik a közös titkokkal? Mit okozhat fiúként/lányként egy nem kívánt terhesség, és hogyan kerülhető el? <i>Visszaélés a nemiséggel</i> Mit okoz az erkölcsi megítélésben, ha valaki a sportolói karrier érdekében különféle szexuális szolgáltatásokra mutat hajlandóságot? Mit jelent az önértékelés kifejezése? Mit jelentenek a prostitúció, a pedofília, a pornográfia és a szexuális bántalmazás szavak? Kihez fordulhat egy fiatal sportoló segítségért, ha egy idősebb szakember az illendőség határait átlépi vele szemben? Miért válik néha a sportoló zsarolhatóvá? Hogyan kerülhető el, hogy ilyen esemény áldozataivá váljon valaki, és ne menjen a sportkarrier rovására? Hol lehet segítséget kérni ilyen jellegű fenyegetettség esetén? Mi a teendő, ha egy sporttársat fenyeget ilyen veszély?	identitástudat, szociológiai háttér. <i>Erkölcstan:</i> az egymás iránti felelősség érzésének felkeltése. A szexuális visszaélések veszélyeinek tudatosítása.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemi érés, vonzás, taszítás, szerelem, nemi vágy, szexuális kapcsolat, család, gyerekvállalás, terhesség, prostitúció, pornográfia, szexuális bántalmazás, áldozat, homoszexualitás, hormonális változás, pubertáskor, intimitás, titok.

Tematikai egység	Egyén és közösség	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Formális és informális, sportéleti, iskolai és iskolán kívüli közösségekben szerzett személyes tapasztalatok, erkölcsi motivációs tényezők, értékítéletek, közösségi normák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önismeret fejlesztése, valamint az autonóm gondolkodás és cselekvés iránti igény felkeltése, megerősítése. Községi élet iratlan szabályainak megismerése és megértése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Magánéleti és sportolói közösségeim</i> Miben különbözik a magánélet a sportolói közösségi életemtől? Honnan tudhatja egy fiatal sportoló, hogy a siker érdekében mely szituációkban, milyen módon és mennyire tudja magát elfogadtatni? A közösségi normák hogyan hatnak a karrierre e téren? Milyen okai vannak a sportolás területén a személyiség hangulatváltásainak:		<i>Biológia-egészségstan:</i> leány és női, fiú és férfi szerepek a családban, a társadalomban. Mások megismerése, megítélése és a

miért lázad, mikor alkalmazkodik? Hogyan irányíthatja valaki a „sorsát” a sportolói előmenetel érdekében? Van-e a sportolónak szabad akarata? Vajon vezéregyéniségnek születni kell, vagy azzá fejlesztheti magát a sportember? <i>Erőt adó közösség</i> Mit jelent egy sportolónak, hogy a sporttársadalom tagja lehet? Választott sporttevékenységben milyen szervezetek, közösségek segítik a sportmunkát, és melyik miért? Mit adnak a sportszervezetek, hogy sikeres sportolói legyenek, és hogyan viszonyozható a törődés? Mitől érezheti magát jól vagy rosszul egy közösségben a sportoló? Miért fontos ismerni a választott sportág történetét és az egyesület tradícióit? Kire hallgasson egy utánpótlás korú sportoló, ha tanácsra van szüksége: hogyan legyen jó, és mitől válik értékké mások szemében? Mikor kell nekem alkalmazkodnia, és mikor várja el, hogy mások alkalmazkodjanak hozzá? <i>Korlátozó közösség</i> Lehet-e egy csoporton belül másképp viselkedni, mint ahogy a többség akarja? Milyen következményei lehetnek a közösség különféle tagjai számára? Miben különbözik egy egyéni sportban való ellenvélemény-nyilvánítás, vagy egy csapatsporton belüli többiekkel való szembeszállás? Mitől válhat a csoportja számára erkölctelenné valaki, vagy ők hogyan válhatnak vállalhatatlanná egy tag számára? Miként válhat valaki gyenge jelleművé, hogyan reagálhat erre a viselkedésére a sportolói közösség? <i>Kiválasztás és megfelelés</i> Mit jelent, hogy lojális valaki a klubjához és a nemzetéhez? Hogyan készülhet fel szellemileg a sportoló egy nagyobb hazai vagy világversenyre? Kitől és mitől függ, hogyan tud megfelelni a magas szintű sportversenyek elvárásainak? Hogyan erősítheti a jellemét, hogy a fokozott mértékű sportági igénybevételnek is meg tudjon felelni? Mitől válhat valaki kiválasztottá, a többiek közül kimagasló sportolóvá? Milyen erények segíthetik a felkészülésben? Kell-e segíteni a társak felkészülését? Hogyan tud a presztizsküzdelemben önmaga számára morális érték maradni? Hogyan kerülhetőek el az erkölcsi buktatók a versengésben? <i>Kötődések és együttműködések</i> Milyen szakemberek segítik a sportolói munkát sikerre? Hogyan alakítható ki az edző és sportoló közötti kölcsönös tisztelet? Mit tehet egy sportember, ha az edző nem értékeli az edzőmunkáját? Milyen szerepet játszik a bírói ítélet a versenyeken? Hogyan segítheti vagy akadályozhatja magát egy sportoló eredményessége érdekében a bíróval szemben? Hogyan segítheti vagy akadályozhatja a családi háttér a sporttevékenységet? Megváltozhat-e a jellem a sportolói tevékenység során, amely szembeállíthat vagy jobbá tehet egy sportolót a családja szemében? Fontos-e a sportkarrierben a hitelesség? Mit jelent példaképként	kommunikáció. Családi és iskolai agresszió, önzetlenség, alkalmazkodás, áldozatvállalás, konfliktuskezelés, problémafeloldás. A kamasz helye a harmonikus családban; a viselkedési normák és szabályok szerepe. <i>Testnevelés és sport:</i> sportjátékok, ügyességi gyakorlatok közösségformáló ereje. <i>Erkölcstan:</i> a közösségi élet erkölce, a normakövető magatartás megértése, önállóság, identitástudat fejlődése.
---	--

élni, hogy kell ebben az esetben viselkedni?	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csoport, közösség, önállóság, korlátozás, alkalmazkodás, tisztelet, tisztesség, példakép, engedelmesség, szabály, lelkiismeret, választás, bűn, erény, előítélet, tévhit, megfelelés, kényszerűség, lojalitás, tradíció, nemzet, nemzetiség.

Tematikai egység	Helyem a világban	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Magyarország jelképeinek ismerete, Európáról, a globalizációról és a multikulturális társadalmakról szerzett történelmi és földrajzi ismeretek. Egyesületi szintű tapasztalatok, országos és nemzetközi versenyeken való részvétel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A nemzeti és európai identitás kialakulásának támogatása a tanulóknál. A más sportkultúrák iránti nyitottság erősítése; annak elfogadtatása, hogy napjaink globális világában a kultúrák és a népcsoportok számos ok miatt keverednek egymással, ami előnyökkel és nehézségekkel is együtt járhat. A legfontosabb általános társadalmi normák funkciójának megértetése és a betartásukra vonatkozó igény elfogadtatása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Jelenlét az országos-, európai-, világversenyeken</i> Mit jelent egy sportoló számára, hogy saját országa színeit képviselheti külföldi versenyeken? Fontos-e, hogy milyen nemzetiségű az edzője és a sporttársai? Mitől függ, hogy szeretne-e valaki légiósként máshol sportolni? Miért kell ismerni és tudni elénekelni a magyar Himnuszt? Mit jelent a sportolói fejlődésre nézve, hogy rangos versenyeken mérheti össze tudását a többi sportolóval? Lehet-e az erkölcsiséget ezekre a versenyekre külön trenírozni? Felelős-e a sportoló a tetteiért, ahogy képviseli egyesületét, hazáját a nyilvánosság előtt? Vagy ez emberileg csak rá tartozik? <i>Bizalom és hit</i> Milyen hatással van a sportolóra a megelőlegezett bizalom? Hogyan erősíthető egy etnikai kisebbséghez tartozó sportoló önmagába vetett hite, ha idegen országban képviseli hazáját? Hogyan képviseli hazáját, nemzetét az egészséges identitással rendelkező sportoló külföldön? Miért téveszt meg sokakat a nacionalizmus szó jelentése? Az egészséges nemzettudat hogyan segíti eredményességében a külföldön teljesítő sportembert? Mikor hasznos, és mikor válhat károssá az önbizalom? <i>Sportkultúra és nemzetközi környezet</i> Miben hasonlítanak egymásra Európa különböző országainak sportolói, és mi mindenben különböznek tőlünk? Van-e egyetemleges sportkultúra? Milyen általános érvényű erkölcsi		<i>Magyar nyelv és irodalom; ének-zene:</i> Himnusz. <i>Földrajz:</i> Európa változó társadalmi; az Európai Unió lényegének megértése. Népeségmozgások és menekültáradat. A Kárpát-medence népei. Különböző országok, régiók gazdasági helyzete, elvándorlás okai. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> egyenlőség és egyenlőtlenségek a társadalomban. Állampolgári jogok és kötelességek. Magyarország jelképei, a nyugati integráció kezdetei. Az Európai

elvárások ismertek az Európai közösség országainak sportolói számára? Van-e eltérés a mi szokásaink és az Európán kívül élő sportolók szokásai között? Ha igen, ez miben nyilvánul meg az ázsiai, amerikai stb. sportéletben? Vajon a nemzetközi sportdiplomácia beleszólhat-e egy ország megítélésébe? <i>Nemzetközivé váló sporttársadalmak</i> Miért akarnak egyes sportemberek nálunk vagy máshol edzeni, mint ahol megszülettek? Milyen pozitív és negatív hatásai lehetnek a légiósoknak a sportolói közösségek életére? Mi az oka annak, hogy sokan elkíváncsoznak saját hazájukból, és más országban akarnak sportolni? Be kell-e engedni egy gazdagabb országnak a saját területére a világ szegényebb térségeiből érkező sportembereket? Milyen előnyei származhatnak a külföldiek befogadásából egy országnak, és milyen problémák forrása lehet ez az egyesületek számára? Honnan erednek a más néphez vagy más kultúrához tartozó sportemberekkel szembeni pozitív és negatív sztereotípiák és előítéletek? Szükséges-e szabályozni az országok közötti sportolói átigazolásokat? <i>Szerződésekben rögzített és íratlan szabályok</i> Milyen hatással van a sporttevékenységre a sportszerződés? Lehet-e kényszeríteni valakit a sportszerződés aláírására? Kire számíthat a szerződés aláírása alkalmával érdekei képviselője a sportoló? Mi történhet vele, ha nem írja alá, vagy megszegi a szerződésben foglaltakat? Tudja-e minden utánpótlás korú sportoló, hogy az amatőr szerződésben engedélyezett időtartamnál (1 év) hosszabb időszakot nem írathatnak alá vele? Milyen előnyei és milyen veszélyei lehetnek a feltétlen engedelmességnek? Szembeszállhat-e valaki a sportközösség íratlan szabályaival, vagy az Etikai kódexben foglaltakkal? Hogyan segíthet a sportemberi lelkiismeret a jó és a rossz, a bűn és az erény közötti választásban? <i>A sportági közösségek és a sporttársadalmi együttélés normái</i> Hogyan alakulnak ki a sportetikai szabályok? Jogos-e, ha megbüntetik azt az egyesületet, amelyik vét a sportági etikai szabályzat ellen? A büntetés milyen formái fogadhatók el? Milyen módon lehet jóvátenni, ha valaki vétett a sportolói illem vagy íratlan szabályok/szokásjog közösségi normái ellen? Milyen esetekben fogadható el a kivételezés, vagy egyáltalán helytálló-e, ha egyes sportágak kivételes helyzetbe kerülnek a többiekkel szemben? Hogyan lehet a vesztegetést, a korrupciót, „bundázást” megelőzni? Lehet-e „hálapénz”-zel egyes sportolókat a többiekkel szemben előnyhöz juttatni? Hogyan lehet ez ellen fellépni, vagy ha kiderül, kell-e ezt büntetni? Mi a hatékonyabb, a büntetés vagy a megelőzés? <i>Új technikák, új szabályok</i> Hogyan hasznosítható a sportéletben az internet? Vajon az, ami felkerül a világhálóra, honnan tudható, hogy mennyire tekinthető	Unió létrejötte és működése; a globalizáció előnyei és veszélyei. Magyarország Alaptörvénye. A magyarországi nemzetiségek és etnikai kisebbségek helyzete. <i>Testnevelés és sport:</i> a közös játék folyamán előtérbe kerülő öntudat, önérték és a csoportos vagy csapatjáték konfliktuskezelési helyzetei. <i>Erkölcstan:</i> közösségi normák, moralitás, nemzeti identitástudat erkölcsi megerősítő ereje, írott és íratlan szabályok jelentősége.
---	--

hiteles forrásnak? Mi az, amit szabadon feltölthet magáról vagy közösségének életéről a sportoló és mi az, amit nem? Büntethető-e egy sportoló vagy sportszakember bizonyos egyesületi vagy nemzeti titkok közzétételéért vagy azokkal való visszaélésért? Mi az, amit szabadon letölthetünk az internetről, és mi az, amit nem? Honnan lehet tudni, hogy mit véd a szerzői jog és mit nem? Vannak-e a mobiltelefon használatának közösségi szabályai? A sportruházat különféle fejlesztéseit szükséges-e szabályozni? A videóbíró bevezetése egyes sportversenyeken hasznos vagy káros? Hogyan változtathat meg egy sportágat egy új technikai elem bevezetése?	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemzeti jelkép, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, Európai Unió, menekült, befogadó ország, légiós sportoló, pozitív-negatív sztereotípiák, előítélet, etnikai konfliktus, társadalmi norma, szabályszegés, korrupció, büntetés, megelőzés, amatőr szerződés, etikai kódex, szerzői jog.

Tematikai egység	Mi dolgunk a világban?	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Az egészséges életvitel ismerete, a sportolás hatása az emberi teljességérzetre. Az alkohol, a cigaretta, a teljesítménycsökkentő szerek és a drogok káros hatásaival kapcsolatos egészségtani ismeretek. A nyári olimpiai játékok közvetítése során látott ép sportolók és a paralimpiai eredmények ismerete, a sportteljesítmények elismerése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A személyes jövőkép kialakításának ösztönzése, az egyéni és közösségi boldogulást támogató értékek melletti elköteleződés támogatása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Jóllét és jólét</i> Mit jelent és miért hangzik el gyakran a sportéletben: Ép testben, ép lélek? Mikor esik jól a fáradtság és mikor válhat valaki túledzetté? Mitől függ a teljesítőképesség határa? Mikor és miért szeretne néha valaki más lenni? Mivel lehet a legnagyobb örömet, illetve bánatot okozni egy sportolónak önmaga részéről, vagy a sporttársak által? Miről lehet könnyen lemondani az életem javai és lehetőségei közül? Mi az, amihez mindenképp érdemes ragaszkodni? Milyen célkitűzései lehetnek egy sportolónak? Mitől függ, hogy mit tehet, és mit tesz meg ezért? Mit lehet pénzért megkapni és mit nem? A sportkarrier pénzen megvásárolható? <i>Egészség és egész-ség</i> Mit kell tenni azért, hogy egészséges maradjon a sportember? Miért és mennyiben felelős az edzés munka és versenyzés alatt az egészségéért? Hogyan segítheti az otthoni környezet a sportteljesítmény eredményességét? Miért szenved csorbát az egészség érzete, ha megbomlik a test-lélek-szellem egysége? Mikor,		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> tudományos és technikai forradalom; a világháló. <i>Biológia-egészségtan:</i> kamaszkori változások: testkép, testalkat; az egészséges táplálkozás alapelvei; táplálékkiegészítők hatásai és mellékhatásai; a serdülő személyiségének jellemző vonásai; az

minek a hatására kerülhet sor erre? Mennyiben járul hozzá az egészségérzetemhez a sikeres sportélet? Mit tehet egy sportoló saját érdekében, hogy a kudarcélményt jobban elviselje? Hogyan erősítheti magában, hogy sportolás közben „fejben is mindig ott legyen”? Az utánpótlás korosztály részére miért káros fokozottabban a teljesítményfokozó szerek használata? Mit jelenthet ebben a korban, hogy felelős a sportban öt követőkért és az utódaiért? Mitől válik teljessé a sportoló ember? <i>Az egészség hiánya és a parasport örömei</i> Hogyan válik teljessé a mozgásukban korlátozott sportolók élete a sport által? Hogyan kezdhet sportolni egy fogyatékossgal születő gyermek? Milyen lehetőségei vannak, és kik segítik őket a teljes értékű sportélethez? Miben segíti a siker a mindennapi életet a sporton keresztül? Hogyan dolgozza fel a kudarcélményt, mi segítheti ebben? Miként dolgozható fel egy ép sportoló számára, ha betegség vagy baleset hatására mozgásában korlátozottá válik? Mi teszi képessé arra a lesérült testű és lelkű sportembert, hogy folytassa a sportolást, és újra versenyezni akarjon? Miért nem szeretik a parasportolók, ha szánakoznak ép sport-embertársaik rajtuk? Az egészség hiányával küzdő parasportolók optimizmusa miből táplálkozik? <i>Boldogulás és kiteljesedés a sportban</i> Mikor érezheti sikeresnek, értelmesnek az élete alakulását a sportoló? Milyen szerepe lehet ebben a sportnak, a pénznek és az emberi kapcsolatoknak? Hogy választanak foglalkozást maguknak a sportolók, ha befejezik a sportpályafutásukat? Mivel lehet enyhíteni a feszültséget, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelte? Vajon mindent érdemes kipróbálni az életben, vagy van olyasmi, amit egyszer sem? Amit mások tesznek, sokan kipróbálnak, azt helyes megtenni? Mit lehet és mit nem szabad tenni a boldogulásért? Vajon a sok pénz helyettesítheti-e a sportteljesítménnyel elért örömeztet, ha közben a csapatsportban kispadra szorul a sportoló? <i>Esélyegyenlőség</i> Mit jelent a fair play egy sportoló számára? Miben mérhető a becsületes sportoló értéke? Lehet-e a versenysportban az egymás ellen küzdő felek között barátság? A nemzeti identitástudat hogyan segíti a különféle etnikumokhoz tartozó sportolók közötti teljesítmény egyenrangú kezelést? Mit jelent a sportolók számára a pozitív és negatív előítélet? Vajon az erények hogyan segíthetik, vagy a rosszul értelmezett értékítéletek hogyan károsíthatják a sportolók közötti viszonyokat?	önismeret és az önfejlesztés eszközei; veszélyforrások különféle élethelyzetekben; káros szenvedélyek. <i>Vizuális kultúra:</i> képek, látványok, médiaszövegek, események önálló elemzése a vizuális közlés köznap és művészi formáinak felhasználásával; a mozgóképi nyelv alapjainak, működésének értelmezése. <i>Küzdelem és játék:</i> konszenzus kialakításának képessége és eszköztárának megismerése a dramatikus tevékenységek előkészítése során. Egymás munkája iránti tisztelet, figyelem, őszinteség és tapintat a megbeszélések során, belső irányítású csoportszerveződés dramatikus tevékenységek során. <i>Erkölcstan:</i> A testi és lelki egészséggel kapcsolatos ismeretek és az önmagunkért való felelősség. A beteg és a fogyatékkal élő emberek iránti empátia.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jólét, öröm, bánat, elégedettség, boldogság, boldogulás, vágy, remény, hiányérzet, elégedetlenség, boldogtalanság, teljesítményfokozó szerek, drog, alkohol, dopping, függőség, értelmes élet, média, befolyásolás, korrupció, hitelesség, elismertség, mellőzöttség-érzet, depresszió, fair play, gondoskodó szeretet, tisztelet, elfogadás, parasport, paralimpia,

	fogyatékossgal élő ember, esélyegyenlőség.
--	--

Tematikai egység	Hit, világkép, világnézet	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Különböző vallásokhoz kapcsolódó, történelmi, jelenismereti, sport-kultúrtörténeti, irodalmi és művészeti ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tények és vélemények elkülönítése; érvényes állításoknak és értékeléseknek a megfogalmazása; ezek gyakorlása, fejlesztése. A nagy világvallások legfontosabb tanításainak megismertetése. A világértelmezések közötti párbeszéd fontosságának elfogadtatása. Sportkultúra és a vallás találkozásának egyedisége és megjelenési formáinak elfogadása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>A hit szerepe és jelentősége a sportban</i> Milyen mértékben befolyásolja a sportolót edzőmunkája és versenyei során a szülői házból hozott vallási meggyőződés? Hogyan jelenik meg vallási közösségének értékrendje a sportoló munkájában? Segíti vagy hátráltatja vallásának gyakorlása a sporttevékenység közben? Van-e helye a sportban a vallási meggyőződések ütköztetésének? A sportszakemberek munkája során jelenthet-e előnyt vagy hátrány, ha valaki vallásának hagyományait betartja? <i>A vallásgyakorlás és a sport</i> Hogyan hathat a sportteljesítményre, ha a sportoló időközben válik valamely egyház vagy vallási közösség tagjává? Milyen mértékben várhat el toleranciát a sporttársaktól egy vallásgyakorló sportoló? Milyen hatása lehet a hitnek vagy az imának a sportban? A vallási szimbólumok, talizmánok használata milyen vélt vagy valós erővel bírhatnak használójuk számára? Befolyásolhatják-e a sporteredményt a vallási megkötések, étkezési szokások? Milyen mértékű kompromisszumra van szükség a sportolni vágyó férfi/nő számára, hogy vallásgyakorlása közben a sportteljesítménye se szenvedjen csorbát? Hogyan jelenik ez meg a sportruházatban olyan nemzeteknél, ahol a nőknek pl. burkát kell viselniük? <i>A világvallások erkölcsi üzenete és a sport</i> Milyen párhuzam fedezhető fel a sport íratlan szabályai és a nagy világvallások jó és rossz értelmezései között? Mikor válik külön a sportban a jó és rossz megítélése a helyes és helytelen magatartás értelmezésétől? Milyen értékeket jelenthet a sportoló számára a négy sarkalatos erényen felül a keresztény vallás három fő erénye? <i>A sportolói világlátás, világkép, világnézet</i> Szükséges-e a sportolók számára önálló világkép kialakítása? Hogyan és milyen hatásokra alakul ki a sportoló világlátása?		<i>Vizuális kultúra:</i> személyes véleményt kifejező vizuális megjelenítés adott témában. <i>Földrajz:</i> a világvallások társadalmat, gazdaságot, környezetet befolyásoló szerepe; kultúrák találkozásai a Föld különféle térségeiben. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> a nagy világvallások és a vallási háborúk, 20. századi világnézetek. <i>Erkölcstan:</i> a filozófiai négy sarkalatos erény: okosság, igazságosság, bátorság, mértékletesség. <i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Biblia – Ószövetség, és Újszövetség, Tízparancsolat. A kereszténység három fő erénye – hit, remény, szeretet;

Képessé válhat-e bárki a sportolói elhivatottságra? Hogyan alakítja a világképet a rendszeres sportolás és az élsport? Mikor lehet és egyáltalán lehet-e a sportba a különféle értékrendű világnézeteket bevinni? Miért fontos az olimpiai eszme tudatosítása minden sportoló számára? <i>Jövőkép</i> Miért van szüksége minden sportolónak célokra, célkitűzésre? Mitől függ, hogy valóra válik-e a sportoló álma? Mi történik a sportolóval, ha elképzelése, vágyai, nem teljesülnek, álmai szertefoszlanak? Hogyan építhető fel, és milyen értékeken alapszik a sportoló ember önbizalma és hite, hogy amit tesz, az jó környezete és a maga számára? Milyen egyetemes értékrend kialakulásához nyújt segítséget a munkájában elismert, jövőképpel rendelkező sportember? Minden sportolónak vannak álmai?	a hét főbűn – torkosság, kevelység, fös vénység, bujaság, harag, irigység, restség.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tény, vélemény, állítás, értékelés, tévhit, sztereotípiá, előítélet, a hét fő erény, Tízparancsolat, meggyőződés, világlátás, világkép, világnézet, hit, vallás, világvallás, erkölcsi tanítás, tolerancia, elfogadás, vágyalom, jövőkép.

A fejlesztés várt eredményei a két féléves ciklus végén	A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a sportolásra, tanulásra, önmaga fejlesztésére, mások megértésére és önmaga vizsgálatára. Átérzi és megérti, hogy a sportemberek viselkedését, döntéseit tudásuk, gondolataik, érzelmeik, vágyaik, nézeteik és értékrendjük egyaránt befolyásolják. Megérti, hogy az öröklött képességeik és a fejleszthető készségeik a befektetett munka és energia mértékével nem mindig arányosak, miáltal különféle mértékű eltérések keletkezhetnek a sporttársak eredményességében. Megérti, hogy ez az egyén moralitása által dolgozható fel, pozitív vagy negatív irányultsággal. Képessé válik a maga és mások gondolataira való reflektálásra, megérti mások motivációit és tetteinek mozgatórugóit. Életkorának megfelelő szinten ismeri önmagát, ugyanakkor a sportkarrierrel kapcsolatos hosszabb távú elképzeléseinek kialakításakor csak részben képes reálisan felmérni a lehetőségeit. Alkalmassá válik az önálló értékrenden alapuló célkitűzésekre. Képes erkölcsi szempontok szerint mérlegelni a különféle cselekedeteket, és el tudja viselni az értékek közötti választással együtt járó belső feszültséget. A sportolói tevékenység során megérti, hogy a felelős döntésben szerepet játszó erkölcsi jó és rossz közötti választás folyamán az erények felismerése hasznára van, morálisan hitelesebbé válik ezáltal a személye. Felismeri, hogy elindult benne egy folyamat, amely által lassan képes lesz ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket tud hozni. Tisztában van vele, hogy baráti és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért. Kezdi felismerni, hogy néha kell tudni igent mondani, és mikor kell valamitől elzárkózni.
---	--

	Megerősödik a nemzeti identitástudata, elfogadja a kisebbségben élő sporttársak egyenrangúságát. Tisztában van azzal, hogy mindenkinek egyenlő jogai vannak a sportéletben, és egyenlő bánásmódot érdemel minden sportoló ember. Kezd kialakulni benne az Európai Unióban sportoló ember identitástudatának alapja. Nyitott más sportkultúrák értékeinek megismerésére és befogadására. Megérti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik alkalmazkodni hozzájuk. Az utánpótlás-korosztály minden kamaszkori jegyét magán viseli, ezért elkezd saját érdekérvényesítő igényeit feszegetni, hogy maga is alakítójává válhasson a közösségi írott és íratlan szabályoknak. Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie. Identitástudata fejlettségének megfelelő szinten, a sportéletben a jó és rossz keskeny határmezsgyéjén lavírozva próbálgatja a határokat megtapasztalni. Igyekszik a sportéletben tiszta eszközökkel előrejutni. Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár. Fontosnak érzi a sportolói közösséghez tartozást, tiszteli és becsben tartja a tradíciók nyújtotta stabilitásérzetet, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére. Képes megfogalmazni, hogy mi okoz neki örömet, illetve rossz érzést. Életkorának megfelelő szinten tisztában van a függőséget okozó szokások súlyos következményeivel. Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet. Megtanulta az építő jellegű vitatkozás szabályait; elsajátította a kölcsönös odafigyelésen és megértésen alapuló vitakultúra önérvényesítő szabályszerűségeit. Megértette, hogy a célkitűzések erősítik az akaratot, az erkölcsi normák tisztelete erősíti a jellemet; a sportéletben példaképként élni nehéz, de jó dolog.
--	--

Kerettanterv a köznevelési típusú sportiskola neveléséhez-oktatásához

9–12. évfolyam bevezetése és kerettantervei:

- Bevezetés
- Kerettantervek
 - *Testnevelés és sport (érvényes a nyelvi előkészítő osztályok számára is)*
 - *Tanulásmódszertan (9. évfolyam)*
 - *Sportelmélet*
 - *Sportetika (12. évfolyam)*

Kerettanterv

Középfokú nevelés-oktatás szakasza, gimnázium, 9–12. évfolyam, sportiskola

Célok, feladatok

A középiskola általános célja, hogy érvényesítse a humánus értékeket, közvetítse az egyetemes és nemzeti kultúra alapértékeit, testi és lelki egészségre törekvő, az emberi kapcsolatokban igényes felnőtteket, demokratikus elveket követő állampolgárokat neveljen, akik képesek a társadalmi, gazdasági, technikai változások követésére és az ezekhez alkalmazkodó cselekvésre.

A gimnáziumban az általános műveltséget megalapozó, valamint érettségi vizsgára és felsőfokú iskolai tanulmányok megkezdésére felkészítő nevelés-oktatás folyik. Fejlesztő célú képzési tartalmakkal, problémakezelési módokkal, hatékony tanítási-tanulási módszerekkel készíti fel tanulóit arra, hogy a tudás – az állandó értékek mellett – mindig tartalmaz átalakuló, változó, bővülő elemeket is, így átfogó céljaival összhangban kialakítja a tanulóknál az élethosszig tartó tanulás igényét és az erre való készséget, képességet.

Az életfeltételek kialakítása és a társadalomba való beilleszkedés sokoldalú tájékozódási képességet és tájékozottságot kívánó feladatát a középiskola azzal támogatja, hogy felkészíti tanulóit a társadalmi jelenségek, kapcsolatrendszerek megértésére, alakítására, az alkalmazni képes tudás megszerzéséhez nélkülözhetetlen munka felvállalására. Mindehhez elengedhetetlen a tanulók tudatos, önkéntes, aktív, segítőkész együttműködése az iskolával.

A középiskola feladata, hogy előmozdítsa a tanulás belső motivációinak, önszabályozó mechanizmusainak kialakítását, fejlesztését; a nevelési-oktatási folyamat segítse elő a tanulók előzetes ismereteinek, tudásának, nézeteinek feltárását, adjon módot tudásuk átrendezésére, továbbépítésére, integrálására.

A sportiskola feladata az élsport utánpótlásbázisát jelentő versenysport támogatása, versenyzők kinevelése, kiválasztása, foglalkoztatása, versenyeztetése. A 14-18 éves, nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása, tervszerű képzésének megvalósítása, a külső egyesületekben sportoló tanulók számára lehetővé téve a tankötelezettség teljesítését, miközben maximálisan támogatja a sportolói életformát. Ehhez szükséges az egyesületi élet megszerettetése, a klubhűsége való nevelés.

Fejlesztési területek – nevelési célok

Az erkölcsi nevelés

A tanulóban kialakul a kötelességtudat, érti egyéni és közösségi (társadalmi) felelősségének jelentőségét. Felismeri, hogy az egyes törvények és társadalmi egyezségek általában azért érvényesek, mert saját magunk által választott etikai elvek követésén alapszanak. Megérti és belátja a normakövetés társadalmi jelentőségét és a normaszegés következményeit. Ismer közösségi egyezségeket és normákat, képes egy-egy közösség etikai elveinek felismerésére és a különböző kultúrák etikai elveinek összevetésére. Érti az etikai elvek, a normák és a törvények kapcsolódását. Képes értékkonfliktusok felismerésére, ismer eseteket, példákat értékkonfliktusok kezelésére.

Nemzeti öntudat, hazafias nevelés

A tanuló képes elhelyezni a magyarság kultúráját európai kontextusban. Megnevez és felismer magyar történelmi személyiségeket, feltalálókat, tudósokat, művészeket, sportolókat, tudatosul benne munkásságuk (egyetemes) jelentősége. Ismeri a magyar, illetve magyar származású Nobel-díjasokat, munkásságuk legkiemelkedőbb eredményeit. Tisztában van nemzeti ünnepeink jelentőségével, kontextusával, hagyományaival. Részt vesz a nemzettel, a hazával való érzelmi azonosulást erősítő tevékenységekben. Ismeri a népi hagyományokon és vallási gyökereken alapuló éves ünnepkört, van tapasztalata ezekhez kötődő szokásokról, ismer ilyen témájú folklór- és műalkotásokat. Képes felidézni népi kultúránk néhány jelentős elemét, jellemzőjét. Értékeli a helytörténeti ismeretek fontosságát, ismeri lakóhelye és iskolája helytörténetének, kulturális és természeti örökségének főbb értékeit. Ismeri a nemzeti kultúrák jelentőségét, tiszteli a különböző népek és kultúrák hagyományait. Tájegységekhez kötve is ismer hungarikumokat. A hagyományos (népi) életmód, szokások megismerésén keresztül értékeli ezek fenntarthatósággal kapcsolatos szerepét. Felismeri az egyetemes emberi örökség és az európai kultúra kiemelkedő eredményeit, az ennek megőrzésén munkálkodó szervezeteket, a nemzetközi összefogás jelentőségét.

Állampolgárságra, demokráciára nevelés

A tanuló érti az egyén felelősségét a közösség fenntartásában és a normakövetésben. Ismeri alapvető állampolgári jogait és kötelességeit. Ismeri a normaszegések társadalmi jelentőségét, képes az antidemokratikus eljárások, a korrupció és a hatalmi visszaélések veszélyével kapcsolatban érvelni. Ismer a demokratikus jogok fenntartásáért küzdő szervezeteket, és tud példát hozni az ENSZ és az Európai Unió ezzel kapcsolatos tevékenységére. Gyakorolja jogait és kötelességeit szűkebb környezetében, ismeri és tiszteli szűkebb közösségei tagjait, törekszik a jó együttműködésre az együttélésben. Képes a helyi közösségekkel való együttműködésre, ismeri a civil szervezetek működési formáit és lehetőségeit. Érzékenyvé válik a helyi közösségek problémái iránt, és ismeri beavatkozási lehetőségeit ezek megoldáskeresési folyamataiba. Tisztában van a civil társadalmi aktivitás értékével, jelentőségével.

Önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztése

A tanuló képes különbséget tenni az ideális és a reális énkép között és tisztában van azzal, hogyan befolyásolhatja a társas környezet az önmagáról alkotott képet. Tudatosítja, hogy az önismeret természetes szükségleteink közé tartozik, és próbál ismeretet szerezni arról, milyen eszközök állnak rendelkezésünkre, hogy megismerjük, megmagyarázzuk önmagunkat. A tanuló tisztában van azzal, hogyan aknázhathatja ki saját erőforrásait a mindennapi életben, és hogyan létesíthet, tarthat fenn kiegyensúlyozott társas kapcsolatokat. Rendelkezik a harmonikus (társas) kapcsolatok kialakításához megfelelő ismeretekkel, készségekkel, empátiával; ez jellemzi a tőle különböző embertársaival való kapcsolatát is. Érti az egyén felelősségét a közösség fenntartásában és a normakövetésben.

A családi életre nevelés

A tanuló tisztában van azzal, hogy az ember magatartását szocializációja, társas környezete hogyan befolyásolja. Tudatosan készül az örömteli, felelősségteljes párkapcsolatra, a családi életre. Jártas a munkaeszközök célszerű, gazdaságos használatában, kialakítja egyéni, eredményes munkamódszereit. Megismeri a háztartásban, közvetlen környezetében alkalmazott, felhasznált anyagokat (különös tekintettel az egészségkárosító anyagokra). Képes önálló életvitelét, önmaga ellátását megszervezni. Képes szükségletei tudatos rendszerezésére, rangsorolására, megismeri a takarékoskodás alapvető technikáit. Ismeri a

családtervezési módszerek alkalmazásának módját, ezek előnyeit és kockázatait, tud ezzel kapcsolatban információkat keresni és azokat döntéseiben felhasználni. Tud információkat szerezni a szexuális problémákkal kapcsolatban, ugyanakkor képes felismerni egyes információforrások veszélyeit. Tudja, hová fordulhat krízishelyzetekben. Képes tájékozódni a gyermekszülést és az örökbefogadást érintő kérdésekről. Érti a családnak a társadalomban betöltött szerepét. Érti a családtagok felelősségét a család egységének megtartásában, belátja a szerepek és feladatok megosztásának módjait, jelentőségét. A tanuló értelmezi a szülői és gyermeki felelősség fogalmát, tiszteli a különböző generációk tagjait.

A testi és lelki egészségre nevelés

A tanuló tudja, hogy környezetünk is hatással van testi és lelki egészségünkre, ezért igényévé válik környezetének tisztán tartása, szépítése és a személyes higiéné. Képes egészséges étrend összeállítására, ismeri a mennyiségi és minőségi éhezés, valamint az elhízás kockázatait. Tájékozott az e témakörben meglévő elemi lakossági szolgáltatásokról, azok használatáról. Ismeri a kultúra szerepét a lelki egészség megőrzésében. Képes stresszoldó módszereket alkalmazni, választani. Tudatában van annak, hogy életvitelét számos minta alapján, saját döntéseinek sorozataként alakítja ki, és hogy ez a folyamat hatással van testi és lelki egészségére. Ismeri az egészségre káros, szenvedélybetegségek kialakulásához vezető élvezeti szerek, a doppingszerek használatának kockázatait, tudatosan tartózkodik ezektől. Ismeri a rizikófaktor fogalmát, képes értelmezni erre vonatkozó információkat. Tudja, milyen szakemberek segítenek testi és lelki egészségünk megőrzésében és helyreállításában, sporttevékenysége vonatkozásában is. Tud a gyász szakaszairól és az ilyenkor alkalmazható segítő technikákról, ismeri a hospice-szolgáltatás fogalmát. Képes értelmezni a gyógyszerekhez tartozó betegtájékoztatót. Ismeri az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés módját, képes tájékozódni a betegjogokról és az orvosválasztás lehetőségeiről. Tisztában van a védőoltások szerepével, ismeri ezek alapvető hatásmechanizmusát, tud példákat sorolni védőoltásokra.

Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

A tanuló felismeri, ha környezetében, szűkebb vagy tágabb környezetében egyes emberek vagy csoportok segítségre szorulnak. Az adott helyzethez és lehetőségeihez mérten kötelességének érzi a segítségnyújtást és próbálja ebbe társait is bevonni. Egyes helyzetekben képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben kötelessége segíteni. Tisztában van az önkéntesség értékével, jelentőségével, formáival.

Fenntarthatóság, környezettudatosság

A tanuló érti a fenntarthatóság, illetve a fenntartható fejlődés különbözőségeit, képes az ezzel kapcsolatos különböző szakpolitikák, törekvések és folyamatok egyes hatásainak megértésére. Konkrét példákon keresztül érti, hogyan függ össze a fenntarthatóság három vetülete (a gazdaságossági, a környezeti és a szociális fenntarthatóság) globális problémákkal. Érti, hogyan vezetett az emberiség tevékenysége környezeti problémák kialakulásához, érti ezek kockázatát, és látja ezzel kapcsolatos felelősségét. Képes fokozatosan megérteni és értelmezni egyes globális problémák és a lokális cselekvések, valamint az egyéni életvitel közötti összefüggéseket. A tanulóban felelősség ébred abban, hogy saját életvitelével legyen tekintettel a fenntarthatóság kritériumaira. Érti a hagyományok szerepét a harmonikus és fenntartható életvitel megalapozásában. Képes a fenntarthatósággal kapcsolatban információkat keresni és értelmezni. Ismeri egyes hazai és nemzetközi szervezetek, intézmények fenntarthatósággal kapcsolatos munkáját.

Pályaorientáció

Tudatosul a tanulóban, hogy élete során többször pályamódosításra kerülhet sor, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek. Reális ismeretekkel rendelkezik saját képességeiről, adottságairól tervezett szakmájával, hivatásával összefüggésben, továbbá munkaerő-piaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről. Tisztában van azzal, milyen személyes tulajdonságokkal, ismeretekkel, gyakorlatokkal és képességekkel rendelkezik. Képes önéletrajzot készíteni, vagyis képes írásban összegezni céljait, képességeit, végzettségét, felkészültségét és mindazt, amit az alkalmazónak egy konkrét állással kapcsolatban nyújtani tud.

Gazdasági és pénzügyi nevelés

A tanuló rendelkezik ismeretekkel az euroövezetről, a valutaforgalomról, a tőzsdeindexről, a GDP-ről és ezek hatásairól az ő személyes életében. Törekszik arra, hogy a fejlődési, megélhetési, biztonsági, önérvényesítési, társas szükségleteit minél magasabb szinten, tartalmasabb életvitelben elégítse ki. Felismeri, hogy az egyén életútját a külső tényezők, hatások is nagymértékben befolyásolják, alakítják, melyek végig jelen vannak az emberi élet során. Érti a gazdasági folyamatok összefüggéseit különböző globális problémákkal is. Képes információkat keresni és értelmezni különböző egyéni pénzügyi döntésekkel (pl. befektetések, hitelek) kapcsolatban. Kellő ismerettel rendelkezik ahhoz, hogy számlát nyisson, és azt használja.

Médiatudatosságra nevelés

A tanuló tudatosan választ a tanulását, művelődését és szórakozását segítő médiumok között. Képes a média által alkalmazott figyelemfelkeltő eszközöket, képi és hangzó kifejezőeszközöket értelmezni, médiatartalmakat használni, megfelelő kommunikációs stratégiával rendelkezik a nem kívánatos tartalmak elhárítására.

A tanulás tanítása

A tanuló megtanul jegyzetelni, rendszeresen használja az önálló, áttekinthető, lényegkiemelő jegyzetelési technikát hallott vagy olvasott szöveg alapján. Tisztában van azzal, hogy a jegyzetelés alkotás, hogy a gondolkodás által a meglévő ismeretekből egy új gondolatot hozhat létre. Képes saját tanulási stílusának, erősségeinek és gyengeségeinek megfelelő tanulási stratégiák kialakításával önálló tanulásra. A tanuló ismeri az időmenedzsment jelentőségét, alkalmaz ezt segítő technikákat. Képes a különböző információkat különböző formában feldolgozni és rendszerezni, használ tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. A tanulás folyamatában gyakorolja a szóbeli, az írásbeli és a képi kifejezés különböző formáit. A tanuló tud különböző természeti és társadalmi jelenségeket megkülönböztetni, összehasonlítani; alkalmazza a különböző tantárgyakban szerzett ismereteit ezek értelmezésében.

Kulcskompetenciák, kompetenciafejlesztés

Anyanyelvi kommunikáció

A tanuló hétköznapi kommunikációs helyzetekben alkalmazza a különféle beszédműfajok kommunikációs technikáit. Beszélgetés, vita során képes mások álláspontjának értelmezésére, saját véleménye megvédésére vagy korrekciójára. Önállóan olvas és megért nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek

feltárására, értelmezésére és értékelésére. Kritikus és kreatív módon vesz részt az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Felismeri és tudja értelmezni a szépirodalmi és nem szépirodalmi szövegekben megjelenített üzenetrétegeket. Képes szövegalkotásra a társadalmi (közösségi) élet minden fontos területén a papíralapú és az elektronikus műfajokban. Törekszik a nagyobb anyaggyűjtést, önálló munkát igénylő szövegek alkotására. Képes a normakövető helyesírássra, képes az önálló kézikönyvhasználatra. Képes az anyanyelvhez és az idegen nyelvhez kötődő sajátosságok összevetésére az általános nyelvészeti ismereteinek felhasználásával. Képes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására, értelmezésére.

Idegen nyelvi kommunikáció

A tanuló képes tudatos nyelvtanulóként tanulni a nyelvet, és törekszik a célnyelvi kultúra megismerésére. Képes nyelvtudását önállóan fenntartani és fejleszteni, képes az idegen nyelvet saját céljaira is felhasználni utazásai, tanulmányai során. Törekszik arra, hogy egy második idegen nyelven is képes legyen az alapszintű kommunikációra, így teljesíti a többnyelvűség igényét. Valós élethelyzetekben is tudja használni a nyelvet a produktív készségek (írás és beszéd) alkalmazásával is. Megérti a fontosabb információkat a világos, mindennapi szövegekben. Önállóan elboldogul a legtöbb olyan helyzetben, amely a nyelvterületre történő utazás során adódik. Egyszerű, összefüggő szöveget tud alkotni ismert vagy az érdeklődési körébe tartozó témában. Le tudja írni az élményeit, a különböző eseményeket, az érzéseit, reményeit és törekvéseit, továbbá röviden meg tudja indokolni a különböző álláspontokat és terveket.

Matematikai kompetencia

A tanuló követni és értékelni tudja az érvek láncolatát, matematikai úton képes indokolni az eredményeket. Kialakul az absztrakciós, analizáló és szintetizáló képessége. Megérti a matematikai bizonyítást, képes a matematikai szakkifejezéseket szabatosan használni, biztonsággal alkalmazza a megfelelő segédeszközöket. Képes megérteni egyes természeti és társadalmi-gazdasági folyamatokra alkalmazott matematikai modelleket, és ezt tudja alkalmazni a jelenségek megértésében, a problémák megoldásában a mindennapi élet különböző területein is. Felismeri a matematikai műveltség szerepét és fontosságát a valós tények feltárásában, más tudományokban és a mindennapi gyakorlatban is.

Természettudományos és technikai kompetencia

A tanuló ismeretei birtokában megérti a természettudományos-technikai eredmények alkalmazásának szerepét a társadalmi-gazdasági és környezeti folyamatok, jelenségek formálódásában. A technikai fejlődés fontosságának felismerése mellett belátja az alkalmazott technikák és technológiák előnyeit, korlátait és kockázatait. Bővülő ismeretei segítségével, illetve a megfelelő módszerek, algoritmusok kiválasztásával és alkalmazásával képes leírni és magyarázni a természet jelenségeit és folyamatait, felismeri a folyamatok közötti összefüggéseket. Természettudományos tanulmányai végére a tanuló képessé válik arra is, hogy bizonyos feltételek mellett megfogalmazza a természeti-környezeti folyamatok várható kimenetelét. Képes meghatározott szempontoknak megfelelően megtervezni és végrehajtani megfigyeléseket, kísérleteket, és azok eredményeiből reális és helyes következtetéseket levonni. Képes mozgósítani és alkalmazni természettudományos és műszaki műveltségét a tanulásban és a hétköznapi életben felmerülő problémák megoldása során. Belátja a fenntarthatóságot középpontba állító környezeti szemlélet fontosságát, képes és akar is cselekedni ennek megvalósulása érdekében. Egyre jobban megérti a lokális folyamatok és döntések egyes regionális és globális következményeit.

Digitális kompetencia

A gimnáziumban a tanuló képes a számítógép nyújtotta lehetőségek (pl. szövegszerkesztés, táblázatkezelés, prezentációkészítés) igényes, esztétikus, önálló alkalmazására a tanulásban és a mindennapi életben. Nyitott és motivált az IKT nyújtotta lehetőségek kihasználásában. Gyakorlattan kapcsolódik be az információmegosztásba, képes részt venni az érdeklődési körének megfelelő együttműködő hálózatokban a tanulás, a művészetek és a kutatás terén. Felismeri és ki is használja az IKT nyújtotta lehetőségeket a kreativitást és innovációt igénylő feladatok, problémák megoldásában. Kialakul a tanulóban az IKT alkalmazásához kapcsolódó helyes magatartás, elfogadja és betartja a kommunikáció és az információfelhasználás etikai elveit. Felismeri az IKT interaktív használatához kapcsolódó veszélyeket, tudatosan törekszik ezek mérséklésére. Ismeri a szerzői jogból és a szoftvertulajdonjogból a felhasználókra vonatkozó jogi elveket, figyelembe veszi ezeket a digitális tartalmak felhasználása során.

Szociális és állampolgári kompetencia

A tanuló nyitott a személyek és kultúrák közötti párbeszédre. Él a véleménynyilvánítás lehetőségével a közösséget, a társadalmat érintő kérdésekben. Képes érveit megfogalmazni és vitahelyzetben is kulturáltan kifejezni, meghallgatni és elfogadni mások véleményét. Figyelembe veszi és megérti a különböző nézőpontokat, tárgyalópartnereiben bizalmat kelt, és empátiával fordul feléjük. Képes helyes döntéseket hozni, illetve segítséget elfogadni konfliktushelyzetekben. Képes a stressz és a frusztráció megfelelő kezelésére. Tudatosan készül a munka világához kapcsolódó döntéshelyzetek megismerésére. Igyekszik a társadalmi folyamatokról, struktúrákról és a demokráciáról kialakult tudását felhasználva aktívan részt venni az őt érintő közügyekben. Nyitott és érdeklődő a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt, képes a különböző szinteken hozott döntések kritikus és kreatív elemzésére. Pozitív attitűdje alakul ki az emberi jogok teljes körű tisztelete, ideértve az egyenlőség, a demokrácia, a vallási és etnikai sokszínűség tiszteletben tartása iránt, törekszik a személyes előítéletek leküzdésére, képes a kompromisszumra. Kialakul a reális alapokon és ismereteken nyugvó nemzeti identitástudata, a hazához, illetve az Európához való kötődése.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia Innen folyt.

A tanuló képes csoportos munkavégzésben részt venni, a közös feladatok, az iskolai élethez kapcsolódó problémák megoldása során képes a munka megtervezésére és irányítására, társai vezetésére. Együttműködik társaival, igényli és képes a feladatmegoldást segítő információk megosztására. Vannak elképzelései az egyén társadalmi-gazdasági feladataival, boldogulásával kapcsolatban. Nyitott a gazdaság működéséhez, az egyén gazdasági szerepéhez (pl. vállalkozás) kapcsolódó témák iránt, egyre reálisabb elképzelései vannak saját jövőjét illetően. A pénz, a gazdaság, a vállalkozások világához kapcsolódó témákról szóló vitákban képes ismereteit felhasználva érvelni. Nyitott és érdeklődő a mindennapi életét érintő pénzügyi és jogi kérdések iránt. Mind reálisabban méri fel tevékenysége kockázatait, adott esetben képes ezek vállalására. Problémamegoldó tevékenységét egyre inkább a függetlenség, a kreativitás és az innováció jellemzi.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség

A tanuló felismeri, hogy a művészetek érzelmi, gondolati, erkölcsi, esztétikai élmények, a tapasztalatszerzés forrásai. Tudatosul benne a helyi, a nemzeti, az európai és az egyetemes kulturális örökség jelentősége. Megérti az európai országok, nemzetek és a kisebbségek kulturális sokféleségét, valamint az esztétikum mindennapokban betöltött szerepét. Nyitott műalkotások befogadására, képes a koncertélmények, színházi előadások, filmek és képzőművészeti események önálló feldolgozására, életkorának megfelelő szintű

értelmezésére, ennek során a művekben megjelenített témák, élethelyzetek, motívumok, formai megoldások közötti kapcsolódási pontokat azonosítani, többféle értelmezési kontextusban elhelyezni. A tanuló képes képi, plasztikai, zenei és dramatikus megjelenítésre. Képes makettek, modellek konstruálására, belső terek különböző funkciókra történő önálló átrendezésére. Hajlandó kísérletezni új technikákkal, módszerekkel és anyagokkal.

A hatékony, önálló tanulás

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz eszközhasználat szintjén tud írni, olvasni, számolni, továbbá a tanulási folyamatban sokoldalúan tudja használni az IKT-eszközöket. Képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, képes saját tanulását megszervezni egyénileg és csoportban egyaránt, ideértve az idővel és az információval való hatékony gazdálkodást is. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje pozitív, ismeri és érti saját tanulási stratégiáit, felismeri szükségleteit és lehetőségeit, készségeinek erős és gyenge pontjait, valamint képes megtalálni a számára elérhető oktatási és képzési lehetőségeket, útmutatásokat, támogatásokat. Képes arra, hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje, és szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

Egységesség és differenciálás

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a

tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

A fentiekre vonatkozó konkrét javaslatokat minden fogyatékosági területre vonatkozóan A sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve [2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 21. § (11) bekezdés] tartalmazza. Az Irányelv egyaránt vonatkozik a sajátos nevelési igényű tanulóknak a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt (integráltan) és a tőlük elkülönítetten (gyógypedagógiai intézményekben) történő nevelésére, oktatására.

Tantárgyi struktúra és óraszámok

Óraterv a kerettantervekhez – 9–12. évfolyam, gimnázium				
Műveltségi területek	9. évf.	10. évf.	11. évf.	12. évf.
Magyar nyelv és irodalom	4	4	4	4
I. Idegen nyelv	3	3	3	3
II. Idegen nyelv	3	3	3	3
Matematika	3	3	3	3
Etika			1	
Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek	2	2	3	3
Fizika	2	2	2	
Kémia	2	2		
Biológia – egészségtan		2	2	2
Földrajz	2	2		
Ének-zene	1	1		
Vizuális kultúra	1	1		
Dráma és tánc/Mozgóképkultúra és médiaismeret	1			
Művészetek*			1	1
Informatika	1	1		
Életvitel és gyakorlat				1
Testnevelés és sport**	5	5	5	5
Tanulásmódszertan	1			
Sporttörténet	1			
Sportági ismeretek		1		
Testnevelés-elmélet			0,5	

Sportegészségtan			0,5	
Edzéselmélet			0,5	
Sport és szervezetei			0,5	
Sportpszichológia				1
Sportetika				1
<i>Osztályfőnöki</i>	1	1	1	1
Szabadon tervezhető órakeret	2	2	5	7
Rendelkezésre álló órakeret	35	35	35	35

*11–12. évfolyamon a négy művészeti tárgy (Ének-zene, Vizuális kultúra, Dráma és tánc, Mozgókép-kultúra és médiaismeret) kerettanterveiből szabadon választhatóan tölthető fel a Művészetek órakerete.

**Az 5-8. évfolyamos sportiskolai Testnevelés és sport kerettanterv heti három órára készült. A további két órát – igazodva a Nemzeti alaptantervben a mindennapos testnevelésről szóló rendelkezésekhez – kiváltja a sportiskolába járó tanulók tanórán kívüli sporttevékenysége.

A kerettantervek által előírt tartalmak a tantárgyak számára rendelkezésre álló időkeret kilencven százalékát fedik le. Egy heti öt (évi 180) órás időkerettel rendelkező tantárgy kerettanterve tehát heti fél (évi 18) óra szabad időkeretet biztosít a tantárgy óraszámán belül a pedagógusnak, melyet a helyi igényeknek megfelelően a kerettanterven kívüli tantárgyi tartalommal tölthet meg.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A közoktatás kimeneti szakaszához közeledve a tudatos, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. A testnevelés és sport tartalma – már a kritikus gondolkodásra alapozva – a 9–12. évfolyamon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket, kompetenciákat. Megteremti az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét.

A kerettantervet a dinamikus komplex rendszerek önszervező tulajdonságának és pedagógiai következményeinek figyelembevételével dolgoztuk ki. Vagyis a kerettanterv mozgásos tartalmakhoz köthető prioritása a tanulók folyamatos alkalmazkodásra készítése a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében a kerettantervben megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell-technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró, a mozgássorok változatosságából következő fluktuációkhoz történő alkalmazkodás. Röviden összefoglalva a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük a kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében.

A kerettanterv tananyagának és struktúrájának kialakításánál összefoglalóan a következő szempontokat vettük figyelembe a különböző testgyakorlási formáknál, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény stb.

Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömein keresztül. A tanterv egy modern szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód-vonzatainak és a képességfejlesztésnek. A tradicionális sportoktatással párhuzamban jelentős szerepet kap benne a játékpédagógia. A tanterv megvalósításában közreműködő pedagógusnak folyamatosan figyelemmel kell kísérnie tanulóinak testi, fizikai és pszichikus fejlődését, s az iskolai életre kiható életvitelét. Munkájában az eddiginél nagyobb szerepet kell biztosítania a demokratikus szellemű, nyitott téma- és eszközválasztásnak, a nagyobb kínálatnak a testgyakorlási formák területén, és a párbeszéden alapuló interaktív oktatási módszereknek. Ugyancsak kiemelt figyelemmel kell kezelnie a testgyakorlásban rejlő értékeket, amelyek hozzájárulnak a civilizációs ártalmak ellensúlyozásához, a tanulók optimalizált biológiai fejlődéséhez és a korszerű életre való felkészüléshez.

A nyelvi előkészítő osztályok esetén a Testnevelés és sport kerettantervet a nyelvi előkészítő évfolyam kezdetétől folyamatosan kell alkalmazni. Ez esetben a 9–10. évfolyam a nyelvi előkészítőnek és a 9. évfolyamnak felel meg, a 11–12. évfolyamra tervezett tartalmakat pedig a 10–12. évfolyamon (három évre szétosztva) kell megvalósítani. Utóbbi esetben természetesen az órakeret is bővül, amely a táblázatokban az eredeti óraszám alatt, zárójelben olvasható.

9–10. évfolyam

Tematikai egység	1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Aerobikban zenére össze tud hangolni kargyakorlatokat lépésgyakorlatokkal, alaplépésekkel, haladással is. Biztonsággal lengeti és hajtja át a kötelet. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlewsztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése. <i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése. <i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkészség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. <i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. <i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. <i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. <i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét. 1. Állások. - Vigyázzállás (a tanuló zárt sarokkal, 40 fokos szöggel és egyenes testtartással áll). - Alapállás (a vigyázzálláshoz képest az ujjak lazán hajlítottak). - Pihenjállás. 2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.		<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak. 4. Alakzatok és alakzatváltoztatások. <i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása. <i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. <i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. <i>Légző- és relaxációs gyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata. <i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. <i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.	
<i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. <i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és	

cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon. TORNA – SPORTTORNA: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább 1 szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.	
<i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során. <i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel, támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai a. Gyakorlatkezdések. b. Statikus elemek. c. Erőelemek (emelések, ereszkedések). d. Dinamikus elemek (támaszok, függések). e. Dinamikus, lendületi elemek: – lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal); – fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal); – átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba).	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.

f. Leugrások. <i>Nyújtó:</i> Az oktatás során ezt a sokoldalú igényt, amit a nyújtógyakorlatok tanítása támaszt a tanítványokkal szemben, az oktató nem hagyhatja figyelmen kívül. Az eredményes nyújtótornához szükséges motoros képességek fejlesztése a sokoldalú természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal kezdődnek ugyan, de már ekkor hozzá kell látni a szerhez szükséges speciális tulajdonságok kialakításához, felépítéséhez. A speciális képességek időben történő elmélyítése ugyanis elősegíti, illetve feltételezi a nyújtó mozgásanyagának problémamentes oktatását. A nyújtógyakorlat alapvető elemcsoportjai: - Gyakorlatkezdések. - Függésben: kelep felhúzó mozgás, lendületek, lendületvétel, fellendülések, átlendülések, szökkenések, szaltók függésbe. - Támaszban: ellendülések, fellendülések, kelep forgások, szökkenések. - Kis ívű, nagy ívű forgások előre, hátra. - Fordulatok: piruettek, variációk (180 fokos variációk, vetődés, singfogásos kör). - Leugrások. <i>Gyűrű:</i> Kéz- és láb függések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzó mozgás-toló mozgás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai: - Testhelyzetek (statikus elemek): - függésben, - támaszban. - Mozgásos erőelemek. - Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek): - lendületek előre, hátra; - fellendülések lendülettel előre és hátra; - lelendülések; - Forgások támaszból és függésből. - Leugrások. <i>Ugrás:</i> Általános és sokoldalú, a láb izomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végezteni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágótechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a zsámolyról. Ugrálókötél használata. Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: - Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”). - Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). - Talajon felugrás karlendítéssel mellső részsútos magastartásba,	
---	--

érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. – Az előző feladat guggolótámaszból indítva. – Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás. <i>Lólengés:</i> Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális alapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, zsámoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön. Alaplendületek és felugrások gyakorlása. SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: <i>Gerenda:</i> A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani: – az alátámasztási felület csökkentése; – a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése; – a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben; – az előző feladatok egyidejű variálása. Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. <i>Felemáskorlát:</i> A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett a támasz- és függőhelyzetek változása különleges helyzetet jelent a szükséges motoros képességek megteremtésében. A támasz vagy függés közben a tanítvány testsúlyának többszörösét is meg kell tartania. Ez különösen nagy fogásszilárdságot igényel ezekben a helyzetekben. A felemáskorlát-gyakorlat alapvető elemcsoportjai: - Gyakorlatkezdések (felugrások). - Átlendítések támaszból. - Lendületek. - Fellendülések függésből. - Billenés szerkezetű fellendülések. - Fellendülések átfordulással hátra. - Forgások szerkezeti csoportjába tartozó gyakorlatelemek. - Leugrások. A motoros képességek közül elsősorban az erő szerepét szükséges kiemelni. A felemáskorlát elsősorban erő-állóképességet, gyorsasági erőt igényel, de nagy szerepe van egyes mozgásoknál az ízületi mozgékonyiságnak is. A koordinációs képességek közül elsősorban a	
---	--

gyorsasági koordináció, kineztiázia és az egyensúlyozó képesség minősége és összhangja határozza meg a korlátgyakorlatok eredményességét. A számos általános erőfejlesztő gyakorlat mellett támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. <i>Ugrás:</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. <i>Talaj:</i> A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is. A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai: - Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek. - Hajlékonysági elemek. - Erőelemek. - Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). - Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások). A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes): - Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). - Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). - Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás). - Futások (pl. keringőfutás). - Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). - Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel). - Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások). - Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal).	
RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.	<i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <i>Dráma és tánc:</i> tánc, balett.

<i>Szabadgyakorlatok:</i> Tartásos és mozgásos elemek ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása: Lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggolóállások, lépő- és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások. <i>Fő mozgások gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészecskék hozzáadása a minimumhoz. <i>Labdagyakorlatok végzése:</i> Fogások, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.), változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészecskék hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc). AEROBIK (LÁNYOK ÉS FIÚK RÉSZÉRE) Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, a sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt felhasználásával. Aerobik bemutatók az osztályon belül. TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK <i>Történelmi táncok gyakorlása:</i> Előkészítéskor kiemelt tartalom, a tánc során a páros viszony jellemző fogása, testtartása, valamint a női és a férfi szerep jellegzetességei.	
<i>Sporttáncok gyakorlása:</i> Csoportos táncformák – helyi tanterv szerint szabad választásban, pl. a Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján; alacsony feldobások, twirling 1–2. szint, alacsony feldobások, botok cseréje. <i>Néptánc:</i> A magyar néptánc egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazható a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint).	<i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk. <i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei. <i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret,

Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars – fareőr lépés, félcelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb. Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A lányoknál alakuljon ki a nőies tartás. Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani. MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások:</i> Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások végzése:</i> Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Ritmizált lépések:</i> Keringő-, rida-, zárt és nyitott hármass lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG LÁNYOKNAK: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az	énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.
--	---

improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, izületi mozgékonytágot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a	

magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefűgges, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 34 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapiakban. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szökdelő iskola:</i> Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelelállással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből tízes ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások 3–4 részes ugrószekevényre. (Pl. páros lábról felugrás az ugrószekevényre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekevény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekevény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) <i>Magasugrás:</i> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. <i>Távolugrás:</i> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemeléslől kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) A nekifutás íven történő végrehajtása. A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Például íven futásból		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek. <i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop-technika légmunkájának kialakítása. (Pl. helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) Magasugróversenyek átlépő technikával, flop-technikával is. A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból. <i>Futások:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléses futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezékkal, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezékkal. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé). Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Ismerjék és tudják a hármassugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére. Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére, fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás végrehajtására.	
ISMERETEK: A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai. A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 120 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. A felsorolt 4 sportjátékból két szabadon választott sportjátékban készség szintű ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>Kézilabda:</i> Labdavezetés. Egy- és kétkézes dobásformák. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Pozíciók szerinti lövésformák (kanyarított lövés, ívelés, bedőléses, bevetődéses, vállmagasság alatti lövésformák, kanyarított lövés). Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés zárt és nyitottabb formákban, vegyes védekezési formák. Kézilabda játék. <i>Kosárlabda:</i> Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, tempódobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócselek. Labdaszerzés (elütés, halászás), lepattanó szerzés. Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék. <i>Labdarúgás:</i> Labdaátvitel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kiforduló csel, rálépős és láblendítő csel, lövő cselek. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, 1:3:1-es, 2:1:2-es felállítás, rombusz alakzat. <i>Röplabda:</i> Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés.		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.

KÉZILABDA:

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Kapura lövések a szélső pozícióból. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékoskal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Zárás-leválás szituációk gyakorlása. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem, vegyes védekezési rendszerek. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

KOSÁRLABDA:

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobások. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások. A második,

harmadik hullám szerepe, jelentősége. LABDARÚGÁS: <i>Technika</i> Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Lágy és kemény passzok különböző távolságokra. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapusteknikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása. <i>Taktika</i> Párharcok különféle taktikai feladatokkal. A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben. RÖPLABDA: <i>Technika</i> A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátzására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás. <i>Taktika</i> Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.	
ISMERETEK: Technikai és taktikai elemek, szabályok. A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.	

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kreativitás, koncentráció. Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játérendszer, támadási és védekezési rendszer.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.
---	--

11–12. évfolyam

Tematikai egység	1. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 37 óra (57 óra)
Előzetes tudás	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmet, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelm, döntésképesség fejlesztése. <i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már	

	ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése. <i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. <i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése. <i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. <i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA: <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonaltváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i> A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal. Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.	<i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.

Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.	
<i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i> Tartásos gyakorlatelemek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átteperestések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. <i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i> Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során. <i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i> Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükséges beépített segítségadást tartalmazva. SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. <i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt. Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összezsírozására van szükség: – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek;	

– akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban.	
<i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. <i>Nyújtó:</i> Kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, keleforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötélén. – Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított függésben, fölfelé-lefelé. – Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe. – Függésben karhajlítás és láblendítés előre. – Függésből kelepfelhúzóadás támaszba. – Függésben a kis lendület hátulsó holtpontján karhajlítás. – Fogásigazítás gyakorlása. – Függésben, kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. Változatok, kapcsolatok: – Alaplendület fordulattal. – Kelepfellendülés. – Fellendülés hátra támaszba. – Eresztett szaltó. <i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra. – Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog. – Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület. Változatok, kapcsolatok: – Lendület előre-hátra támaszba. – Vállátfordulás előre-hátra. – Lendület előre lebegőfüggésbe. – Hátralendülethől „homorított” leugrás – Leterpesztés hátra. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban. – Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre.	<i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.

- Fejbillenés. - Billenés nyújtón. - Felkarbillenés korláton. <i>Ugrás:</i> A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges. Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: - Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”). - Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény). - Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba. - Az előző feladat guggolótámaszból indítva. - Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy zsámolyra, és homorított leugrás. Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen). - Felguggolás lebegőtámaszon keresztül. - Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások). <i>Lólengés:</i> A lógyakorlatok oktatása során a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamint a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel. A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai: a. Felugrások. b. Ingalendületek terpesztett lábbal. c. Körmozgások terpesztett lábbal. d. Körmozgások páros lábbal. e. Egyéb (pl. támla). f. Leugrások. SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA: <i>Gerendán:</i> Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai: (A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák	
---	--

csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.) - Gyakorlatkezdések (felugrások). - Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek): - állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok; - mérlegek; - spárgák; - tarkóállások, fejállások, kézállások. - Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések). - Akrobatikus elemek: - ugrások; - fordulatok, forgások; - gurulások, átfordulások, szabadátfordulások. - Leugrások. Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat). Elnevezés, csoportosítás: - Mellső oldalállásból felugrás, egylábas belendítéssel oldalra, haránt oldalülő támaszba. - Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés. <i>Felemáskorláton:</i> Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. - Függésben lábemelések előre-hátra. - Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón. - Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál. - Fogásigazítás gyakorlása. - Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba. - Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés. - Mászás bordásfalon, kötélén. - Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba. - A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba. - Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba. - Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett. - Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral. <i>Ugrás:</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata	
---	--

figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren: – Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Talajon bukfenc előre. – Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre. – Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra. – Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen. Terpeszáтуgrás: – Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos áтуgrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, áтуgrás, lebegőtámaszos áтуgrás, terpeszáтуgrás. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: – Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre. – Kismacskaugrás. – Terpeszáтуgrás keresztbe állított zsámolyon. – Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. – Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba. – Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. <i>Talaj:</i> Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása. Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja. A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal: – A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak. – A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra.	
---	--

– A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre). RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. <i>Szabadgyakorlatok:</i> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. <i>Kötélgyakorlatok gyakorlása:</i> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. <i>Karikagyakorlatok gyakorlása:</i> Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karika áthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35–45 mp.	
AEROBIK A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Aerobikbemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal: művészi hatás – esztétikum kidolgozása, kivitel – testtartás, mozdulatok biztonságos végrehajtása, nehézség – dinamikus elemek és statikus erőelemek megfelelő mennyisége és a megvalósítás minősége, gyakorlat felépítése – erőelemek, ugrások és egyensúlyi elemek arányának, sorrendjének értékelési szempontrendszerében jártasság szerzése. Minimumkövetelmény: részvétel egy csoportos aerobik gyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően. TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK	<i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus. <i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.

Sporttáncok gyakorlása:

A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez kapcsolódó rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint, a helyi tantervben rögzítetten.

Előkészítő tréning és motívumok gyakorlása, motívumkapcsolatok.

A páros viszony jellemző testtartása, a női és a férfi szerep jellegzetessége a tánc során.

Csoportos táncformák, pl. a Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga és egyszerűsített szabályai alapján.

Történelmi táncok gyakorlása:

Palotás és keringő – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia.

Néptánc gyakorlása:

A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.

Szatmári verbunk és csárdás alapmotívumok. Ugrós táncok.

Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, néptánc, eszközös táncok, utcai táncok stb.

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A nőies tartás kialakítása. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

RG LÁNYOKNAK:

Előkészítő mozgások: az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.

Fő mozgások: testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.

Járások végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

Ritmizált lépések: keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.

Futások: térdemelés, sarokemelés kar, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.

Szökdelések: sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

Ugrások: sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.

<i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba. AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása. MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az esztétikus, szép és (lányoknál) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.	
ISMERETEK: A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével	

kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.		
Kulcsfogalmak	Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.	

Tematikai egység	2. Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 31 óra (48)
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járás: Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben. Szökdelés: Bokasúly az egyik lábon. Bokasúly az ugró lábon és a lendítő kar egyikén. A mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

<i>Magasugrás:</i> A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a lécc előtt történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugrólécc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugróléccen át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.) <i>Távolugrás:</i> A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.) <i>Felugrás:</i> A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé). <i>Futások:</i> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelése, míg a másik sarokemelést végez, térdemeléssel futás csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Ktartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. 400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel. <i>Dobások:</i> Egy- és kétkézes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszőkkeléssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással. Versenyek. Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a	<i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.
--	--

ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.	
ISMERETEK: Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolták a helyes kivitelezést.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.	
Kulcsfogalmak	Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvény.

Tematikai egység	3. Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 113 óra (177)
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erődinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.
ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű üzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.		

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.

A fejlesztés várt eredményei a három évfolyamos ciklus végén	A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.
--	--

TANULÁSMÓDSZERTAN

9. évfolyam/Nyelvi előkészítő

A 21. század emberétől általános elvárás az élete végéig tartó tanulás. Olyan készségek, képességek kialakítása, fejlesztése a cél, amelyek alkalmassá teszik az embert az új és újabb ismeretek befogadására, a régi tudás korszerűvé tételére. Eredményesen, hatékonyan tanulni nem könnyű. A tanulásmódszertan tantárgy lehetőséget kínál annak megtanítására, hogy hogyan lehet eligazodni a tengernyi információhalmazban, hogyan lehet elválasztani a fontosat a kevésbé fontostól, a jót a rossztól, a hitelest a hiteltelentől, a lényegeset a lényegtelenről. Ehhez nagy segítséget nyújthat olyan tanulási technikák, módszerek megismerése és alkalmazása, amelyek egyaránt alkalmasak a formális és az informális ismeretszerzés megvalósításához. A tanulás tanítása különösen fontos sportoló fiatalok számára, mivel a sportfoglaltságuk miatt jóval kevesebb szabadidővel rendelkeznek nem sportoló társaiknál. Így lényegesen kevesebb idejük marad a tanulásra, tehát feltétlenül fontos számukra a hatékony és eredményes tanulás a tudás megszerzéséért. A tanulásmódszertan tanulásának célja az is, hogy a tanulók ismerjék meg tanulási szokásaikat, képességeiket, és azok ismeretében alakítsák ki új tanulási szokásaikat, melyekkel képességeik is fejlődhetnek. Tanulják meg, gyakorolják és fejlesszék tovább tanulási technikájukat, legyenek képesek különböző tanulásszervezési formákban társaikkal együttműködni.

A tantárgy tanítása a 9. évfolyamon ajánlott akkor is, ha az nyelvi előkészítő évfolyam.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási szokások Hatékony tanulási szokásrendszer kialakítása	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Tanulásra, tanulási motivációra, tanulási szokásokra, tanulási módszerekre vonatkozó ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Helyes tanulási szokások kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Énkép, önismeret. – A tanulás motivációs tényezői. – Tanulási stílusok. – A tanulás ergonómiai feltételei. – Az önálló tanulás tervezése. – A relaxáció. Reális énkép és önismeret kialakítása. A tanulás motivációs tényezőinek, a tanulási stílusoknak a megismerése. Új, hatékony tanulási szokásrendszer megvalósítása.		
Kulcsfogalmak	Énkép, önismeret, motiváció, ergonómia, környezeti nevelés, relaxáció, tanulási terv, teljesítménymotiváltság.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási technikák Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Ismert és alkalmazott tanulási módszerek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Hatékony egyéni tanulási technika elsajátítása és alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Rendszerezés. – Vázlatkészítés. – A bevésés technikája. – Skipping. – Összehasonlító elemzés. – A kérdezés technikája. – Problémamegoldó gondolkodás. – Projekt módszer. – A különböző tanulási technikák beépítése és alkalmazása a tanulási folyamatban.		
Kulcsfogalmak	Definíció, alapelv, rendszerezési technika, prezentálás, megoldási terv, alternatíva.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási formák Önismeret, együttműködés fejlesztése	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	Alkalmazott tanulási módszerek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanulási folyamat eredményességének optimalizálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Egyéni tanulás. – Páros tanulás. – Kooperatív tanulás. – Brainstorming. – Az egyéni és társas tanulási folyamat megvalósítása.		
Kulcsfogalmak	Tanulási program, helyzetelemzés, tanulási formák, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Beszédművelés	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Helyesejtési és beszédtechnikai ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Helyes légzéstechnika és verbális artikuláció kialakítása. A tudás szabályos nyelvi kifejezőeszközökkel történő közvetítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
– Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok. – Helyesejtési gyakorlatok. – Szókincsfejlesztési gyakorlatok. – Olvasási gyakorlatok. – Helyes légzéstechnika és artikuláció alkalmazása.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> olvasás, szövegalkotás, beszédtechnika.
Kulcsfogalmak	Légzéstechnika, artikuláció, belégzés, visszatartás, alaplevegő, blattoló és meditatív olvasás.	

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	A tanuló tanulmányi munkáját önállóan tervezi és végzi. Ismeri a tanulás motivációs tényezőit. Képes új tanulási stratégia kialakítására és alkalmazására. Képes a megtanult kommunikációs szabályok szerinti reprodukálására. Alkalmazni tudja a rendszerezési technikákat. Tud vázlatot készíteni, vázlatjelölések alkalmazásával. Kialakult rendezett írásképe. Alkalmazni tudja az adatkeresési, adatrendszerezési eljárásokat. Képes összehasonlító elemzések leírására. A tanulási folyamatban együttműködő.
--	--

SPORTELMÉLETI ISMERETEK

A sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket is az alábbi célok elérése érdekében:

- a Testnevelés és sport műveltségi terület elhelyezése a társadalom szegmensei között;
- az egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásainak tudatosítása;
- a sportoló megtanítása önmaga megismerésére; e tudás birtokában képessé tenni az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- a sportoló megtanítása a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására;
- felismertetni a tanulókkal, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- belső igénnyé tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét;
- a sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlesztése.

A sportelméleti ismeretek egy tantárgycsoportot alkotnak, amelynek tantárgyai egy-egy tematikai egységként jelennek meg. A tantárgyak oktatásának sorrendje felcserélhető az iskola helyi tantervében. Azokban az osztályokban, amelyekben nyelvi előkészítő évfolyam is van, a sportelméleti tárgyak oktatása ez után az évfolyam után kezdődik.

9–10. évfolyam

SPORTTÖRTÉNET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 32 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása. A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése. A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból. A modern sport fejlődésének áttekintése. A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában. A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával. A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 1. A sport rendszerezése: – Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, – versenysport, tömegsport. 2. A sporttal kapcsolatos fogalmak: – Sportoló,		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>

– atléta, „sportember”; – amatőr, profi; – néző, közönség, szurkoló, – sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia. <i>Ötletbörze.</i>	
II. A SPORT EREDETE 1. Elméletek a sport eredetéről: – Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. – Spirituális, szakrális előzmények. 2. Az első sportemlékek: – I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. – I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
III. AZ ÓKOR TESTKULTÚRÁJA: 1. Pánhellén játékok: – Iszthmoszi játékok. – Püthiai játékok. – Nemeai játékok. – Olümpiai játékok. 2. Az olümpiai játékok története: – A játékok háttere, vallási alapjai. – A versenyek színhelye. – Sportágak, versenyszámok. – A játékok a Római Birodalom idejében. – Az ókori olümpiai játékok kultusza. <i>Gyűjtőmunka.</i>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
IV. A KÖZÉPKOR TESTKULTÚRÁJA: 1. A középkori egyház „sportfelfogása”: – A testkultúra „háttérbe szorulása”. – A középkori iskolák. Higiéniai szokások. 2. Sport a középkorban: – Lovagi tornák. – Népi játékok. – Az olimpiai eszme átörökítése.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
V. A MODERN SPORT KIALAKULÁSA: 1. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai: – A higiéniai szokások változása. – Az egészség értékévé válása. – A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása. 2. Állami szerepvállalás: – Iskolák állami kézbe kerülése. – Nemzeti hadseregek szerepe. – Állami egészségügy. 3. A sportágak kialakulása: – Az első sportvállalkozások, rekordok. – Egyletek, egyesületek alakulása. – Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte.	<i>Sportági ismeretek</i>

– Az első hivatalos nemzetközi versenyek. 4. A modern sport útjai az első világháború után: – Az európai sportélet alakulása. – Az európai diktatúrák sportképe. 5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között: – Az első sporttörvények. – Klebelsberg Kunó és az OTT. – Sporttámogatás és revizionizmus.	
VI. AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTEKOK TÖRTÉNETE 1. Az olimpiai eszme újjáélesztése: – Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések. – A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok. – Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása. – Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig. – Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt. <i>Tablókészítés. Videózás.</i> 2. Az olimpiai játékok sikertörténete: – Az olimpiai eszme túléli a második világháborút. – A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége. – Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror. – Amatőr – profi-kérdés. – Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák. <i>Tablókészítés. Videózás.</i> 3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból: – A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. – Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. – Régi és új sikersportágaink. – Aktuális kérdések. <i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i>	<i>Informatika</i>
VII. AZ OLIMPIAI JÁTEKOK LEGNAGYOBB ALAKJAI A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók: – Az első győztesek. – Érdekességek az olimpiai játékokon. – Kimagasló sportteljesítmények. – Kimagasló sportemberi teljesítmények. <i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i>	
Kulcsfogalmak	Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.

SPORTÁGI ISMERETEK

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágat űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportági ismeretek	Órakeret 32 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolójának, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. FORRÁSISMERET 1. Fogalmak: A sportágak csoportosításának szempontjai. – Sport-szaknyelv. 2. Sport szakirodalom: Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. – Tudósítások. <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 3. Sportsajtó: – Írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. ATLÉTIKA 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i> 2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. – Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
III. ÚSZÁS 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

– Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás</i> 2. Sportági ismeretek: - Sportág felosztása. - Versenyszabályok. - Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>	
IV. TORNA 1. Sportág története: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók. – Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i> 2. Sportági ismeretek: - Sportág felosztása. - Versenyszabályok. - Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
V. LABDAJÁTÉKOK 1. Labdarúgás: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i> 2. Vízilabda: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. - Játékszabályok. <i>Videózás.</i> 3. Kézilabda: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i> 4. Kosárlabda: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. - Játékszabályok. <i>Videózás.</i> 5. Tenisz: - A sportág kialakulásának története. - Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <i>Videózás.</i>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK 1. Vívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 3 Öttusa: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. 7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
VII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i>	

VIII. TÉLI SPORTÁGAK A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak. 1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. – Magyar sikerek. Videózás. 2. Jégen úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek. Videózás.	
IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK 1. Floorball: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás. 2. Ultimate Frisbee: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás. 3. Rögbi Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás. 4. Amerikai football: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás. 5. Egyéb szabadidősportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás. 6. Extrém sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás. 7. Technikai sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

Kulcsfogalmak	Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.
----------------------	--

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<i>Sporttörténet:</i> A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat. Ismerjék meg a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára. <i>Sportági ismeretek:</i> A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismeretekben belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmet az újkori olimpiai játékokon.
---	---

11–12. évfolyam

TESTNEVELÉS-ELMÉLET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés-elmélet	Órakeret 16 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása. A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK 1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak: – Érték. Egészség. Kultúra. Sport. – Szomatikus nevelés. Testnevelés.		Edzéselmélet; sportegészségtan; sportpszichológia
II. RENDSZEREZÉS 1. A testnevelés rendszere: – Intézményes keretek között folyó testnevelés. – Rekreatív testnevelés és sport. – Preventív célzatú testnevelés. – Gyógytestnevelés. 2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés: – Általános felkészítés: oktatási intézmények. – Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres		

testületek, speciális felkészítő intézmények. 3. Diákok csoportjai: – Normál, könnyített, – gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.	
III. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT CÉLJA ÉS TARTALMA 1. Célok: A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények. 2. A testnevelés művelődés-tartalma: – A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. – Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. – Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.	
IV. SPORT ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM 1. A sport aktív és inaktív hatásai: – A magyar társadalom sportfelfogása. – A passzív sport fogalma. – A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei. <i>Példák keresése. Vita.</i> 2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai: – A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. – A munkaártalmak korrigálása. – Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. – Az egészség jelentőségének tudatosítása. 3. Az egészségvédelem folyamatai, területei: – Ismeretszerzés. – Egyéni tapasztalatszerzés. – Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. – Helyes napirendre nevelés. – Testi tevékenységre, sportra nevelés. – Helyes testtartásra nevelés.	<i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i>
V. A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSE 1. A társadalom által támasztott igények: Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség. <i>Ötletroham. Vita.</i> 2. Befolyásoló tényezők: – Az edző. – A testnevelő tanár. – Sporttársak.	

– „Önfejlesztés”. <i>Egyéni példák keresése. Vita.</i> 3. Az iskolai ifjúság testnevelése: Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden. <i>Forráselemzés. Vita.</i>	
VI. A TESTNEVELÉS MŰVELŐDÉSI ANYAGA 1. A testnevelés hármass felosztása: Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.). 2. Mozgásos cselekvések csoportosításai: Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség). <i>Sportági példák keresése.</i>	<i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i>
VII. MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA 1. Fogalmak tisztázása: – Mozgáskészség. – Technika. – Sporttechnika. – Technikai modell. – Egyéni modell. 2. A mozgáskészség csoportjai: – Poulton-féle csoportosítás. – Farfell-féle csoportosítás. – Testhossz tengelyéhez viszonyítva. 3. Motoros képességek: – Általános alapelvek. – Kondicionális képességek. – Koordinációs képességek. <i>Példák keresése.</i> 4. Terhelés: – Szervezetre gyakorolt hatás. – Környezeti tényezők. – Mutatók. <i>Ötletroham.</i> 5. Képességfejlesztés: – Általános elvek. – Egyéni tapasztalatok. <i>Vita.</i>	<i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i>
Kulcsfogalmak	Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.

SPORTEGÉSZSÉGTAN

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 16 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportoló és környezte kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítménycsökkenések negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. ALAPFOGALMAK: 1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségügye (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.</i>		<i>Biológia-egészségtan</i>
II. EDZÉS, VERSENYEZÉS: 1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály). 2. Versenyezés: A versenyezést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i>		
III. TÁPLÁLKOZÁS: 1. Sport és táplálkozás: – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria. 2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete. 3. Mit együnk? – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók. 4. Étrend-összeállítási szabályok: – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrátdús táplálkozás.		<i>Biológia-egészségtan; kémia</i>

Táplálékhasznosítás: – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <i>Dietetikai szakcikkek gyűjtése, értelmezése.</i>		
V. DOPPING: A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból. 1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”. – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping.		<i>Kémia; biológia-egészségtan</i>
VI. SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK: Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségtana.		
VII. MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY: Szervezeti felépítés. – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <i>Konzultáció.</i>		
Kulcsfogalmak	Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.	

EDZÉSELMÉLET

Az edzéselmélet magába foglalja azokat az ismereteket (edzéselveket, edzés módszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzéselmélet a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzéselmélet nem az egyes érintett tudományos eredmények – sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 16 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS: 1. Az edzéselmélet története: – A versenysport kialakulása. – Az edzéselmélet tudományának története. 2. Alapfogalmak: – Edzésrendszer, edzés módszer. – Edzéseszközök: – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI 1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkézség fogalma, részei, nevelhetősége. 2. Edzettség összetevői: – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. 3. Edzéselvek: – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. „Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>
III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS 1. Terhelés: – Külső terhelés fogalma és paraméterei. – Belső terhelés fogalma és jellemzői. – Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. – Mozgásinger adaptáció. <i>Egyéni példák keresése.</i> 2. Elfáradás:		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>

– szakaszai, területei.	
IV. KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK 1. Fogalmak: – Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyság. – Izom, izom működése. 2. Állóképesség: Osztályozás energiafelhasználás szerint: – aerob, – anaerob alaktacid, – anaerob laktacid állóképesség. Állóképesség fajtái: – hosszútávú-, - erő-, – középtávú-, - gyorsasági-, – rövidtávú-, - pszichés állóképesség. Állóképesség fejlesztésének módszerei: – aerob hatású módszerek, – anaerob hatású módszerek. – Limitáló tényezők. <i>Táblázatba rendezés.</i> 3. Gyorsaság: Megnyilvánulási formái: – reakció-, – mozdulat-, – mozgásgyorsaság. Gyorsaság fejlesztésének módszerei. <i>Sportági példák gyűjtése.</i> 4. Erő: Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint. Erőfejlesztés: – általános jellemzők, – módszerek, – életkori jellemzők, – szabályok. <i>Sportági példák felsorolása.</i> 5. A kondicionális képességek komplexitása: Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései. <i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i> 6. Ízületi mozgékonyság: Az ízületi mozgékonyság fajtái: – aktív- passzív, – statikus-dinamikus,	<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i>

– speciális hajlékonyság. Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei: – nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás.	
V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK 1. Mozgáskoordináció: – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. 2. Mozgástanulás: Fázisai: – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <i>Hibajavítás.</i> 3. Mozgásszabályozás: A fogalom tisztázása. <i>Egyéni példák keresése.</i> 4. Mozgásátalakítás: A fogalom tisztázása. 5. Mozgáskészség: – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. 6. Fogalmak – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika.	<i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i>
VI. VERSENYZÉS 1. Edzés és versenyzés összefüggései: Szemponatok: – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. <i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i> 2. Versenyhelyzet: Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. 3. Rajtállapot: – Rajtkészség. – Rajtláz. – Rajtapátia. <i>Egyéni példák keresése.</i>	<i>Sportpszichológia</i>
Kulcsfogalmak	Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.

SPORT ÉS SZERVEZETEI

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport és szervezetei	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése. A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése. A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése. Sportkontroll-ismeretek elsajátítása. Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése. Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében. Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. SPORT A TÁRSADALOMBAN A sport helye a magyar társadalomban: – Célok. – Folyamatok. – Szervezet. – Eredmény és értékelés. A sportélet területei és jellemzői: – Iskolai testnevelés – személyiségformálás. – Szabadidő sport – életmód-alakítás. – Versenysport – teljesítménynyfokozás.		<i>Testnevelés-elmélet</i>
II. MAGYAR SPORTTÖRVÉNYEK Áttekintő jogtörténet: Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelés-ről...” szülő törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere. A 2004/1. törvény a sportról: – A dokumentum szerkezeti felépítése. – A sporttörvény tartalma. – A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások. Nemzeti sportszövetségek, alapítványok Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, finansziális háttere.		
III. A MAGYAR SPORT HIERARCHIKUS FELÉPÍTÉSE 1. Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről. 2. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről. 3. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák.		
IV. A MAGYAR SPORT AKTUÁLIS HELYZETE 1. Infrastruktúra:		

Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva. 2. Anyagi háttér: – A sportra szánt állami támogatás. – A sportra jutó pénzek elosztása. – Szponzorációból befolyó pénzek. 3. Szakemberképzés: – Testnevelő tanár képzés. – Sportoktató és edző képzés. – A „Bolognai” oktatási rendszer.	
V. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS 1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése: – Iskolarendszer. – Diáksport. – Sportegyesületi szakosztályok. – Korosztályos versenyrendszerek. – Korosztályos válogatottak. 2. Diáksport: – Diáksport bizottságok. – Diáksport tanácsok. – Magyar Diáksport Szövetség.	
VI. SPORTSZERVEZÉS 1. Alapelvek: – Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. – Elemzés fontossága. – Felelősség kérdése. 2. Események szervezése: – Szempontok. – Szervezés szakaszai. – Költségvetés. 3. Versenyrendezés: – Előkészítés. – Lebonyolítás. – Utómunkálatok. 4. Sportesemények dokumentumai: – Versenynaptár. – Szervezési terv. – Forgatókönyv. – Versenykiírás. – Jegyzőkönyv. – Gazdasági elszámolás. – Egyéb dokumentumok.	<i>Technika, életvitel és gyakorlat</i>
Kulcsfogalmak	Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

SPORTPSZICHOLÓGIA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportpszichológia	Órakeret 32 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására. Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében. A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése. Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van. Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető. Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban. Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére. Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra. Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA – SPORTPSZICHOLÓGIÁBA – A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. – A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei. <i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i>		
II. A MEGISMERÉS: A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben: – Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. – Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség. <i>Az emlékezet torzításai. (Bartlet-kísérlet.)</i>		<i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i>
III. A TEVÉKENYSÉG: Sporttevékenység pszichikus energiái: – Figyelem, koncentráció. – Érzelmek, érzelmi intelligencia. – Motiváció, teljesítmény-motiváció. – Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben. <i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i>		<i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i>

IV. KÖRNYEZET: Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban: – A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. – A környezet és a személyiség kölcsönhatása. – Belső környezet, pszichológiai egyensúly, – testi-lelki-szellemi harmónia. – A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás. <i>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</i>	
V. TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN: – Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. – Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió. – Az edző, mint vezető. – A nézők, szurkolók szerepe. – Hazai pálya előnye vagy hátránya. – Agresszió a sportban. <i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportsoportok vizsgálata).</i>	<i>Edzéselmélet</i>
VI. AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA: – Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. – Stressz, szorongás, arousal. – Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. – Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. – Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák. <i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Relaxációs gyakorlat.</i>	<i>Sportegészségtan; edzéselmélet</i>
Kulcsfogalmak	Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció, arousal.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<i>Testnevelés-elmélet:</i> A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknál. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra. <i>Sportegészségtan:</i> Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása. <i>Edzéselmélet:</i>
--	---

	A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknak tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát. <i>Sport és szervezetei:</i> Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit. <i>Sportpszichológia:</i> Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében. A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete. A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van. Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban. Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtapátia kezelésére. Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra. Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.
--	---

SPORTETIKA

12. évfolyam

A **sportetika** mint szaktantárgy a közoktatás 11. évfolyamának – a Nemzeti alaptantervben elfogadott – etika tantárgyára épül. A fiatal sportemberek, a felnőtt kor küszöbén, a rendszeres és érdemben elismert sportolói gyakorlatban fokozott mértékben szembesülnek az erkölcsi kihívásokkal. Az újonnan bevezetésre kerülő sportetika-órai tevékenységek hozzásegítik őket a sporttevékenység lehetőségeinek értelmezéséhez, és utat mutatnak az erkölcsi buktatók kezeléséhez szükséges, sportemberhez méltó viselkedés megértéséhez. Ebben a folyamatban fontos szerepet játszik az önismeret és a társas kultúra erkölcsi normáival való ismerkedés. Az egészséges versenyszellem és az eredményesség megalapozása érdekében a céltudatos, magukra és a munkájukat segítő szakemberek véleményére odafigyelő, hiteles, sportemberhez méltó magatartás alakul ki bennük. A sportoló ifjak becsülettel küzdenek, és szem előtt tartják a fair play eszmeiségét, megértik, hogy a sport nem ismer egyesületek vagy országok közötti határokat. A sportolók egyéniségük megalapozásán keresztül válnak nemzeti és nemzetközi értékeket létre hozó, és azt támogató sportkulturális közeg részeivé. Az edzéseken és a versenyekre való készülés során a különféle versenyszintű megmérettetések által a kíváncsiság találkozik a küzdeni vágyással, a monotonitástűrés az unalomérzettel, a siker az örömezzel kiteljesítő erejével, az eredménytelenség a kudartcélménnyel, mely folyamatok jellemükben erősítik és formálják a fiatal sportolókat. Az erkölcsi nevelésnek, a stabil oktatási és nevelési háttérnek komoly segítő ereje van ebben az esetben az önmagukat kereső és kiteljesedésre vágyó fiatalok számára. A fair play szellemében készülő sportemberek és a sportszakmai háttér egymást segítő lekiismeretes munkája fejleszti ki a társadalom egészében a hiteles erkölcsiségen alapuló meggyőződést, hogy a sportolói életmód érték. A felnőtté válás küszöbén a sportolói pályafutás iránt elköteleződött személyek tudatában vannak annak, hogy életvitelük példakép mind a felnövekvő nemzedékek, mind minden sportszerető ember számára. A sportetikai nevelés interaktivitása révén tudatosul a fiatal sportolóknak, hogy amikor sportmezbe bújnak, elfogadják az íratlan szabályt: becsületesen, tudásuk legjavát nyújtva küzdenek önbecsülésükön keresztül a társadalom tiszteletéért. Ezáltal minden sportoló jóvá lesz, példaképként jobba tesz! A sportélet etikája és a sportemberek erkölcsisége üzenet a külvilág számára: kitartó munkával, becsületes helytállással és tiszta módszerekkel válik moralitásában értékke az Ember.

A sportetika tantárgy sajátos fejlesztési céljai és követelményei, amelyek valamennyi témakör feldolgozása során egységesen érvényesülnek, a következők:

- A sportetika által megerősíteni és világossá tenni a társadalmi szabályok, elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, a sportélettel való párhuzamba állítását.
- A sportolói tevékenység iránti elvárások, írott és íratlan szabályok ismertetése, alkalmazása; kiemelt figyelemmel a sport ember- és közösségformáló szerepének erejére és fontosságára.
- A sporttársadalom egyesületi, országos és nemzeti szintű, egységes, etikus viselkedési normáinak megismerése, értelmezése, bemutatása, elfogadása.
- A sportetika által megerősíteni és világossá tenni a társadalmi szabályok, elvárások betartásának módját, azoknak a mindennapi életben történő alkalmazását.
- A társadalom hátrányos helyzetű, kisebbségben élő etnikumainak sport által történő kiemelkedési lehetőségére való rámutatás; a felzárkóztatás módja, gyakorlati példákon keresztül történő bemutatása az elvárt viselkedési normákon keresztül.

- A fogyatékkal élő sportolók beilleszkedésének, másságuk elfogadásának, versenyre történő felkészítésének erkölcsi segítése az etikai normák által.
- A sportetika méltó helyen való kezelése, annak társadalmi és sportszakmai elfogadása az élsport, a versenysport, az edzőképzés és a közoktatás területein egyaránt.
- Elméleti, valamint gyakorlati segítség nyújtása a sportágak, az egyesületek erkölcsi-etikai nevelő munkájához; sportági etikai kódexek megértése és elfogadása.

Tematikai egység	A sportetika alapjai	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Erkölcsei érvelésmódok ismeretszintű értelmezése. Európai kultúra történelmi és társadalomismereti értelmezése. Irodalmi példákban való tájékozottság. A felelősségvállalás, illetve az ezzel kapcsolatos mulasztások és a törvénytisztelet kontra lelkiismeret összeütközése irodalmi példákon keresztül. Sportkulturális értékek és egyesületi normák értelmezése.	
Ismeretek, fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
ETIKA A SPORTBAN Az etika mint tudomány, és a sportetika mint szakirány értelmezése. Értékek és értékrendek. Sportértékek. Értéktrendek. Etikai fogalomrendszer és a sportetika: ethosz, éthosz, morál, társadalmi normák, sporterkölcs, sportszellem. <i>Ismeret, megértés, értékelés. Az etika elméleti szintje, és szakirányú megjelenése a sportban.</i>		<i>Filozófia:</i> Az elérhető boldogság. A szabad akarat és a rossz kérdései. Az értékteremtő ember és a hatalom. Szabadság, választási lehetőségek.
A SPORTEMBER MINT TÁRSAS ÉLŐLÉNY A sportember antropológiája. Az erkölcsi cselekedet. A múlt-jelen-jövő sportembere: döntéseiért felelős erkölcsi létező. A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – érték szemlélet, értékítélet, mentalitás. A boldogságértelmezés egyetemleges és sportetikai párhuzama. A jó élet viszonylagossága. A lelkiismeret szava. <i>Önmegértés, önismeret, önvalósítás, önkorlátozás; önértékelés és moralitás.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Pályaválasztás, pályakezdetés. Munkaerő-piaci elvárások itthon és külföldön.
A SPORTOLÓI IDENTITÁS ÉS A JELLEM FEJLŐDÉSE A sportember identitástudatát befolyásoló tényezők: sportszocializáció, sportkultúra, sportinnováció. A sportösszefogás eszméje. Sportjáték, szabadidősport, versenysport. <i>Felismerés, megértés, értékkonfliktusok, önfejlesztés. A kétely megfogalmazódása, a kérdezni tudás alapja.</i>		<i>Etika:</i> az erkölcsi gondolkodás alapjai. Mit kell akarnom? Az erkölcsi döntés. A felelősség kérdése. Az erények és a jó élet céljai.
ERÉNYEK ÉS ELLENPÓLUSOK A SPORTBAN Sarkalatos erények és kivetüléseik. Jó és rossz, helyes és helytelen kultúránkenti megközelítései. Sport és az erkölcsi nevelés, erkölcsi		

tartás összefüggései. Tudatosság és ösztönösség. Jóakarat és rosszindulat. Önállóság és példakövetés. <i>Lelkiismeret/téves lelkiismeret okozta értékvesztések; erény és jellem. Erkölcsi érzék, tanult viselkedés.</i> SPORTÁGI- ÉS SPORTKÖZÖSSÉGI ETIKA NORMÁK Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különféle sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési körből eredő erények, negativitások, jellegzetességek. Sportági közösségek jellemformáló ereje: egyéni sport, ember- / állat közti társas sport, csapatsport, technikai sport stb. Sportetikai normák sportágankénti értelmezésének azonosságai és eltérései. <i>Ismeret, megértés, értelmezés. Elmélet és a szakirány a sportban.</i>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Erkölcsi érték, értékítélet, gyakorlat, erkölcs, etika, sportetika, öntudat, morál, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, téves lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, kötelesség, norma, megértés; felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, önigazolás, jóakarat, rosszindulat.

Tematikai egység	Egyén és sport	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	Az erkölcsi gondolkodás alapjainak értelmezése és alkalmazása, a szabad akarat gyakorlása a civil és a sportéletben. Nemzetiségi konfliktusok, vallásüldözés a magyar történelemben. A kisebbség történetével, helyzetével kapcsolatos alapismeretek. Hátrányos élethelyzetek, a szegénység alapvető társadalmi összetevőinek ismerete.	
Ismeretek, fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
AZ EGYÉNI SPORTÁGVÁLASZTÁS ERKÖLCSI VONATKOZÁSAI Különféle sportágak erkölcsi kihívásai és az egyénre szabott választás felelőssége. A versenyzői tudatosságra nevelés előzménye: az identitásnak megfelelő sportágválasztás. A leendő sportolóban rejlő lehetőségek – fizikai, lelki és szellemi – együttes kihatásai a sportjövőre nézve: siker vagy kudarc. Jellemvonások és karakterjegyek, szocializáció, lelki beállítódás, fizikai adottságok, érdeklődési kör. A gyakori sportágváltoztatás és a kitartó elköteleződés előnyei, hátrányai. Céltudatosság, elkallódás. Nemi és jellembeli sportágválasztási karakterjelleg. <i>Erények és hívságok, tudatos választás, (szülőnek való) megfelelésvágy, mentális beállítódás, nemi identitás, fejlődő egyéniség.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> A jóléti társadalom. A magyar társadalom a rendszerváltozás után. Esélyegyenlőség, kisebbségek társadalmi helyzete és integrációjának folyamata. <i>Földrajz:</i> Magyarország és a

SPORTKAPCSOLATOK, ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK Sportélet: olimpiától a szeniorversenyig. Sportkarrier életkori sajátosságai. Különböző korosztályok, jellemek, sportemberek erkölcsi beállítódásai. A sportkapcsolatok erkölcsi vonzatai. Érdeazonosságok, érdekellentétek. Sportolói közösség korosztályonkénti értékei és érdemei. Sporttárs, példakép, ellenfél, ellenség. <i>Korosztályok tekintélye, megbecsülés, empátia, elfogadás, elutasítás, példaérték, példakép. Interaktív párbeszéd.</i> AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS ERKÖLCSI ALAPJAI Sportolói identitástudat kialakulása, felelősség, érték és minőség. Biológiai, lelki és szellemi változások együtthatása a sportolói erkölcs fejlődésére. Szakember és tanítvány kapcsolata, a közös munka értéktartó üzenete. Képzési szintek erkölcsnevelési feladatai: sportiskolák, utánpótlás-egyesületek, akadémiák. <i>Tisztelet, tisztesség, tekintélytiszteltetés; okosság, észesség, bölcsesség; akarat, kitartás, példakövetés; felelősségtudat, felelősség egymásért.</i> AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS SZINTJEI Az ifjúsági amatőr és profi sportélet erkölcsi kihívásai: azonosságok és eltérések. Elitképzés az akadémiákon: pozitív hatások, erkölcsi buktatók. Az országos, a nemzetközi szintre kerülés lehetőségei; a kiemeltség erkölcsi előnyei és terhei. Az intenzív terhelés és a teljesítménykényszer erkölcsi előnyei és a jellemfejlődésre gyakorolt negatív hatásai. Sportbarátságok, presztízsharcok. Elszigeteltség, monotonitástűrés és reflektorfény ambivalenciájának kezelése. A sport iránti elkötelezettség és alázat. <i>Jellemszilárdság, moralitás, példaképként erkölcsi felelősség, a kiválasztottság-érzet, a szabadság határai, a szabadosság értelmezése.</i> EGÉSZSÉG A SPORTBAN Az egészséges sportélet szabályai. Az egészséges életmód megőrzésének alapfeltételei a sportpályafutás eredményessége érdekében. Az erkölcsi normák tisztelete és betartása az egészségmegőrzés érdekében: sportspecifikus táplálkozás, tisztaság, rendezett életvitel, megfelelő sporteszköz és -felszerelés használat. Táplálékkiegészítők, fehérjék, túlzott vitaminbevitel félreértelmezett eredményei, káros hatásai. Az edzés munka és a pihenés, kikapcsolódás arányainak tartása. <i>Okosság, előrelátás, mértékletesség, döntésszabadság.</i> “EGÉSZ”-SÉG A SPORTÉLETBEN A testi-lelki-szellemi egység megtartása: „Ép testben ép lélek”. Az	Kárpát-medence földrajza; a magyarság által lakott, országhatáron túli területek. <i>Mozgókép-kultúra és médiaismeret:</i> A média társadalmi szerepe. Médiareprezentáció, valóságképesség, hitelesség. Médiaetika, médiaszabályozás. <i>Társadalmi, állampolgári ismeretek:</i> kulturális és etnikai kisebbségek hazánkban. Esélyegyenlőtlenség és hátrányos társadalmi helyzet. Szolidaritás és társadalmi felelősségvállalás. <i>Etika:</i> a kapcsolatok etikája. Társadalmi szolidaritás. Törvény és lelkiismeret. Szavak és tettek ereje, következmények. Többség és kisebbség.
--	--

önmagáért felelős sportolói magatartás megértése, a sportpályafutás minősége. A szabad akarat és az önmegvalósítás aránya, a túlzások kerülése. Ideális kapcsolattartásra törekvő magatartás tanúsítása a szakemberekkel és a sporttársakkal szemben. Boldogságérzet kiteljesedése: a sportoló és a sport egységében. <i>A sportoló önmagával szemben megkövetelt és betartott etikus magatartásának értéke a sportközösségi normák tükrében.</i> AZ “EGÉSZ”-SÉG HIÁNYA A sportsérülések ok-okozati összefüggései. Az erkölcsi normák értékszintű alkalmazása a tudatos prevenció előfeltétele: jellemerősség, fejlett morális érzék saját magával szemben. A sérülések megelőzése. A mentális egészség megbomlása és a sporttevékenység negatív végkifejlete. A kisebb sérülések és a maradandó károsodások erkölcsi hatásai. A megfontoltság hiánya és a véletlenszerűség jelenléte a sportéletben. <i>Okosság, előrelátás, tervezett figyelem, felelős döntés.</i> KORLÁTOZOTT “EGÉSZ”-SÉG ÉS A PARASPORT A mozgásában korlátozott sportolói élet alapjai, kialakulásának előzményei. A születésből eredő mozgáskorlátozottsággal, az enyhe értelmi fogyatékkal történő együttélés és az erkölcsi tartás. A betegségben vagy balesetben szerzett maradandó testi károsodás feldolgozása és a sportélet értéke. Különböző mértékű fogyatékkal élő ember “egész”-ségre törekvése és kiteljesedése a sportban. A parasportolók és az ép sportolók viszonya, életvitelük erkölcsi üzenete egymás számára. A motiváció ereje a parasportban. <i>Az elfogadás igénye a szájalommal szemben. Kitartás és önbizalom, a jószágba vetett hit által élhető teljes sportolói élet minősége.</i> ESÉLYEGYENLŐSÉG A becsületes sportoló értéke és a fair play kölcsönhatásai, példaértéke. A versenysportban megnyilvánuló sporttársi, baráti viszony. A nemzeti identitástudat jelentősége és a különféle etnikumokhoz tartozó sportolók közötti teljesítmény egyenrangú kezelése. A pozitív és negatív előítéletek értékermélete sportolók és sportteljesítmények között. Az erények segítő ereje és a rosszul értelmezett értékítéletek károsító hatásai. A fiatal korosztály sportolói rangja a felnőttek szemében. Olimpiai Charta üzenete. Az ép és a mozgásukban korlátozott sportolók egymást segítő, sportbarátságon nyugvó céltudatos készülése, versenyzése. <i>Összetartás, elfogadás, empátia, kölcsönös tisztelet, sportszeretet, moralitás.</i>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, felelősség a társainkért, hűség, sportszeretet, sportbarátság, erkölcsi érték, erény, boldogság, jellem; előrelátás, megfontoltság, törvény, törvénytisztelet, emberiség, nemzet, esélyegyenlőség, empátia, mentális

	egészség, fogyatékoság, parasport, fair play, pozitív és negatív előítélet, identitás.
--	--

Tematikai egység	Egyén és közösség	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Kapcsolatok etikája és a társadalmi szolidaritás a civil és a sportéletben. Írott és íratlan szabályok erkölcsi szerepe a társadalom életében. Irodalmi példák törvénytisztelet és lelkiismeret összeütközésére. A haza szolgálatának és védelmének történelmi példái. A nemzetállamok kialakulásának sajátosságai Közép-Kelet-Európában. A kisebbség történetével, helyzetével kapcsolatos alapismeretek. Hátrányos élethelyzetek, a szegénység alapvető társadalmi összetevőinek ismerete.	
Ismeretek, fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSEK ERKÖLCSI ALAPJAI A sportember célorientált sportolói életéhez való alkalmazkodása, példaképek tisztelete. A kitűzött és teljesített sportcélok megbecsülése. Kihívások elfogadása, eredményesség alázattal kezelése, kudarc méltóságteljes viselése. Sportolói erények megtartása, magánérdek és közjó reális értelmezése. <i>A jó és erényes sportolói magatartás elfogadása és példaértékű megtartása, a rossz elutasítása.</i> <i>Edzők-, egyesületi vezetők-, sportszakemberek, szövetségi kapitány szerepe és jelentősége az állandó fejlődés, a kölcsönös elégedettség és eredményesség tükrében. A sporttársadalmi közeg hatásai a sportolóra. A sportteljesítmény egysége, a szakmai közeg becsülete. A kölcsönös tisztelet felelőssége. Pozitív és negatív diszkrimináció. Edzői elhivatottság érzet erkölcsi vonzata.</i> <i>Eltérő habitusok és különféle egyéniségek közös cél iránti összefogása.</i> A bírói döntések erkölcsi üzenete. A becsületes és korrekt sportolói magatartás és a bíraskodás. Minőség és érték: bíró nélkül nincs sportverseny. Önérték és mértékletesség; a színészkedés ára; a szavak és tettek kíváncsú ereje vagy nem kívánt következménye; a tévedések pozitív és negatív hatásai; a provokáció ára. Ami az egyik félnek jó, az a másiknak rossz; a tolerancia (m)értéke. A sportszakember és a bíró erkölcsi viszonya. Kétes helyzetek és minősítés. <i>Önbizalom, hitelesség, igazságosság, emberi érték, becsület és tisztelet, tisztesség, bölcsesség.</i> <i>Szülők, hozzátartozók és a sportolói háttér. Támogató szándék</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> A jóléti társadalom. A magyar társadalom a rendszerváltozás után. <i>Földrajz:</i> Magyarország, a Kárpát-medence, Európa és egyéb földrészek földrajza; a magyarság által lakott, országhatáron túli területek. <i>Mozgókép-kultúra és médiaismeret:</i> A média társadalmi szerepe. Médiareprezentáció, valószerűség, hitelesség. Médiaetika, média-szabályozás. <i>Társadalmi, állampolgári ismeretek:</i> Kulturális és etnikai kisebbségek hazánkban.

előnyei és hátrányai. A családi háttér hiányának erkölcsi következményei. A szülői szeretet jelenléte, megnyilvánulási lehetőségei. A család mentális ereje és morális hatásai. Hozzá tartozók álmái és elvárásai. Anyagi lehetőségek, értéktévesztések. Korrumpálás megnyilvánulásai, káros háttér hatásai. <i>Szeretet, gondoskodás, biztonságérzet, ítélkezés, amorális viselkedés.</i> <i>Szurkolók és az idealizált sportélet. Az elvárt és beteljesült sportolói magatartás erkölcsi megítélése. Azonosulás előnyei és veszélyei a szeretett-, tisztelt sportegyénnel. Saját kudarcok, egyéni vágyak kivetítése a sporttevékenységre-, sportemberre. Az anyagi és erkölcsi befektetés elvárt ellenértéke. Szurkoló és sportoló kölcsönös erkölcsi elvárásai. Sportolói teljesítmény minősége és minősítése: pozitív és negatív előítéletek kölcsönhatásai. Segítő szándék és a félreértérthetőség. Bíró és szurkoló erkölcsi kapcsolata. Ultrák etikai megítélése, jelenlétük következményei.</i> <i>Tisztelet, példakép, felelősségtudat, önbizalom, önuralom és annak hiánya, nemzeti identitástudat.</i> <i>A szponzorok szerepe a sportéletben. A sportoló és a szponzor kölcsönös elvárásai. Szerződésbe foglalt kitételek és a teljesítés minősége. Az elvárások ára. A szponzor és a minőség, juttatások és garancia. A szponzor és az egyesületi élet.</i> <i>Tisztesség, becsület, okosság, erények és hívságok, felelősségtudat, hitelesség, kölcsönös bizalom, erkölcsi érték.</i> <i>A játékosmegfigyelők és menedzserek szerepe a sportéletben. Miért jó egy menedzser a sportoló életében, s mikor káros a jelenléte. A menedzseri etika és az anyagi érdek. A képzettségek, a nyelvtudás, a külföldi kapcsolatok és a menedzseri befolyás felelőssége.</i> <i>Biztonságérzet, szorgalom, célorintás, moralitás, mértékletesség.</i> <i>A média szerepe és jelentősége a sportéletben. A nyilatkozatok minősége, mennyisége, a közölt információk értéke. Klubtitkok és személyes intimitások kezelése a nyilvánosság előtt. Pozitív és negatív diszkrimináció a sajtó világában. A sztárság és a botrányok múlandósága vagy maradandó károkozása. Helyreigazítások kérése.</i> <i>Szavahihetőség, értékálló üzenet, felelősségtudat, tisztesség, eszesség, bölcsesség, önérték, önbizalom, szóbeli megállapodás értéke.</i> AMATŐR ÉS PROFI SPORTOLÓI SZERZŐDÉSEK A sportszerződések feladata. Az időtartam és megkötöttség szabályozása. A sportolói szabadság és önállóság a tettek és választások idején: az aláírás ára. Az amatőr és profi sportolói	Esélyegyenlőtlenség és hátrányos társadalmi helyzet. Szolidaritás és társadalmi felelősségvállalás. <i>Etika: A kapcsolatok etikája.</i> Társadalmi szolidaritás. Törvény és lelkiismeret. Szavak és tettek. Többség és kisebbség. Hazaszeretet. Szavak és tettek hatása és üzenete.
---	---

szerződés egyezései és különbségei. Az egyesület kontra sportoló érdekei, az eltérő érdek feszültségeinek oldása, elmérgesedése. Az aláírt szerződés felbontásának lehetőségei, következményei. A lelkiismeret és felelősség, figyelmesség és mértékletesség, az engedelmesség és elutasítás kezelése egy hosszú távú együttműködés fényében. Szerződésbontás és átigazolás: örömök és bosszúságok forrása. Szerződések idegen országba, ígérek betartatásának előzményei, utóhatásai. Az anyagi források ereje.
Erkölcsei védelem, lehetőség, akaratszabadság, megkötöttség, amorális magatartás.

AZ EGYESÜLETI ÉLET ERKÖLCSEI ÚTMUTATÁSAI

Az egyesületi élet szokásjoga, írásba foglalt erkölcsi útmutató: etikai kódex értéke. Az etikai kódex tartalma, feladata és gyakorlati alkalmazása. A tradíciók ereje és hatása az etikai kódexre. Klubszimbólumok jelenősége a sportoló életében. A mottó értelme és értéke. A klubélet és a sportolói lojalitás. A klub iránti tisztelet megnyilvánulási formái. A hűtlenség.
Sportolói értékrend alakítása és megerősítése, a jó és helyes döntés segítő ereje.

IDEGEN ORSZÁG SDPORTOLÓI A

SPORTEGYESÜLETEKBEN, SPORTSZÖVETSÉGEKBEN

Az idegen országban sportolás felelőssége, negativitásai. A fokozott teljesítménykényszer erkölcsi hatásai, a beilleszkedési zavarok hátrányai, a nyelvtudás előnye és hiányának nehézségei, az újdonságérzet és a honvágy elfogadása, elutasítása. Az örömmérzet és a depresszió erkölcsi szintje. A hazai és a nemzetközi sportolók jelenléti arányainak hatása a csapatmorálra és a sporteredményekre. A kiélezett versenyszellem és a rivalizálás etikai megközelítései, a moralitás próbatétele. A próbajáték fokozott mértékű figyelemigénye, a megfelelni vágyás izgalmanak kezelése; az eredmények segítő ereje. Nacionalista és rasszista megnyilvánulások hatásai.

A kompromisszumkészség, a pozitív önmegegerősítés és önigazolás, a kudarcélmény feldolgozása.

A SPORTÁGI KÖZÖSSÉGEK ÉS A SPORTTÁRSADALMI EGYÜTTÉLÉS NORMÁI

Általános érvényű sportszabályok a hazai sportolói társadalom minden tagja számára. Egyes sportágak kivételezett helyzete, a kiemelt megbecsültség lehetőségei és hátrányai. A látványsportok előnyei, megkülönböztetettségei. A sportetikai szabályok alakulása kisebb-nagyobb egyesületek, szakágak között. Az etikai szabályok ellen való véték kezelése, kizárások, fegyelmezési szintek. A vesztegetés, korrupció, „bundázás” megelőzési lehetőségei, büntetési

metódusai. A pozitív és negatív diszkrimináció erkölcsi buktatói. <i>Elfogadás, elutasítás, összefogás, empátia, igazságosság, kompromisszumkészség.</i> NEMZETKÖZI SZINT ÉS A VILÁGVERSENYEK RANGJA Sportember erkölcsi felkészültsége és az országos-, európai-, világversenyek. Nemzeti öntudat, állampolgári becsület. Egyesület képviselése, nemzeti színek tisztelete, verseny rangjának elismerése. A nemzeti jelképek és a magyar Himnusz szövegének ismerete. A nemzeti válogatottság kiemelés és jelentősége. Nemzeti identitástudat becsülete, tisztességes felkészülés. Büszkeség és kiválasztottság érzet nemzetközi versenyeken. Erkölcsi tisztaság és a mentális felkészültség előnyei. A győzelem öröme vagy a vereség bánatának kezelése, hitelesség és erkölcsi tartás. Fair play jelentősége. Az etnikulturális sportcsoportok, nemzeti és vallási kisebbségek közti konfliktusok, sportközösségi erkölcsi problémái. A kirekesztő, elnyomó nemzetstratégiák erkölcsi megítélése. <i>Hazaszeretet, társadalmi önazonosság (identitás) rögzülései és torzulásai, lojalitás.</i> A NEMZETKÖZI VERSENYEK ELŐZMÉNYEI Kiválasztás és megfelelés. Fizikai-, lelki-, szellemileg felkészülés minősége és erkölcsi ereje a nemzetközi vagy világversenyekre. Az edzőtáborok megváltozott körülményeinek erkölcsisége. A megfelelő időzítés és a jellem megerősítése, a fokozott mértékű sportági igénybevétel. Az erények szerepe és a hívságok elkerülése felkészülési időben. A társakhoz való viszony optimalizálása, a presztizsküzdelem szinten tartása, a moralitás értéke. Példaképként készülni, küzdeni, élni. Erkölcsi buktatók a felkészülés versengésében. A sikeres és kevésbé sikeres időszakok sport iránti alázata, elfogadása. <i>Lelkierő, lelkiismeret, presztizs, értékálló emberség, diszkrimináció, kitartás, hit.</i>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Család, felelősség a társainkért, hűség, szeretet, szerelem; erkölcsi érték, erény, fair play, boldogság, jellem, presztizs; törvény, törvénytisztelet, emberiesség, nemzeti identitástudat, nemzet, lojalitás; pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, sovinizmus, együttélés, idegengyűlölet, kisebbség; igazságosság, szolidaritás, önkéntesség.

Tematikai egység	Korunk kihívásai	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás	A műszaki-tudományos haladás vívmányai, hatásai. Természet- és társadalomföldrajzi ismeretek. Pszichés funkciók a magasabb rendű állatoknál, biodiverzitás, ökológiai rendszerek. Kulturális hagyomány,	

	jövőkép, az utódokról való gondoskodás szerepe és változásai a civilizáció történetében.
Ismeretek, fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
A TUDOMÁNY ÉS A TECHNIKAI HALADÁS ETIKAI KÉRDÉSEI Az emberi cselekvés megváltozott természete. Technikai vívmányok a sportban és az etika. A tudósok felelőssége. A sportélet és a világháló; hitelesség, félrevezetés; önérzet és intimitás; titkok és lehetőségek. A szerzői jog védelme. A számítástechnikai eszközök haszna és hátránya. Mobil telefon használatának közösségi szabályai a sportéletben. A sportruházat különféle fejlesztéseinek erkölcsiisége. A videó bíró előnyei és hátrányai. Sportágak szabályváltozásai (pl. les) és a fejlődés ára. A fenntarthatóság, lokalizáció és önrendelkezés: az emberi lépték helyreállítása. <i>Az innováció jelentősége, titok, szellemi termék, az írott és íratlan szabályok kölcsönhatásai, érték, érdem, érdek.</i> KÍSÉRTÉSEK A SPORTELETBEN <i>A közösség és a korrupció.</i> Tisztességes és inkorrekt érdekérvényesítés. Megengedett és jogtalan előnyszerzés, a megvesztegetés, a megvesztegethetőség értéke és értékelése. Sportolói önérdek és a közérdek. A korrupció jelensége és veszélyei, a hatalommal való visszaélés a sportéletben. A felelőtlen, hűtlen kezelés elleni fellépés lehetőségei, a sportoló egyén és a sportközösség felelőssége. <i>Megbízhatóság, naivitás, hitszegés, álnokság, értékállóság, lelkiismeret, megtévedt lélek.</i> <i>Szexualitás és a sportolói erkölcs.</i> A szexuális érés eltéréseinek kihatásai. A sikerek és kudarcok kezelése. A kapcsolatteremtés lehetőségei, párkapcsolat sportolók között. Az intimitás és a sportérdék. Szexuális kapcsolatok, szabadosságok; edzőtáborok, nemzetközi versenyek szexuális lehetőségei és kihívásai; példakép és erkölcsi tartás, tanulságok. Nemi betegségek. Szakítás és baráti viszony. A boldogságérzet hatása a sportra, lelki sérülések depresszív hatása a teljesítményre. Nem kívánt terhesség hatása a sporttevékenységre: fiúként/lányként. Sportoló és sportszakember nemi vonzalmának erkölcsiisége. Homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia és a szexuális bántalmazás lehetséges megjelenési formái a sportéletben. Erkölcsi felelősség és a segítségnyújtás értéke. <i>Hiszekénység, figyelmetlenség, bátorság és botorság, unalomérzet, kihívás, önmegettartóztatás, büszkeség, hitelesség, megalázottság.</i> <i>A könnyebb út lehetősége és a sportkarrier. A sporttevékenység</i>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> A tudományos-technikai forradalom. Az emberiség az ezredfordulón: a globális világ és problémái. A globális világgazdaság fejlődésének új kihívásai és ezek hatása hazánk fejlődésére. <i>Földrajz:</i> globális kihívások, migráció, mobilitás. <i>Biológia-egészségtan:</i> környezet és fenntarthatóság. <i>Filozófia:</i> Az ökológiai válság etikai vonatkozása. Bioetikai állásfoglalások napjainkban. <i>Etika:</i> A tudományos-technikai haladás etikai kérdései. A felelősség új dimenziói a globalizáció korában. Felelősség utódainkért. A közösség és a korrupció problémája.

monotonitása, lemondások szembeállítása a jóllét lehetőségeivel. Könnyebb életvitel, könnyed életminőség. Dohányzás, italozás, éjjeli kimaradozás és a sportteljesítmény kölcsönhatásai, erkölcsromboló ereje. A sportért való lemondás és a szórakozási lehetőségek szembeállítása, laikusok, ismerősök csábítása és a kísértés ereje. Az étkezési szokások megkötése, az elcsábulás hatásai a súlyfeleslegre és a sportéletre.

Mértékletesség, önelfogadás, önmegtagadás, megfelelni vágyás, alázatosság, fegyelem és fegyelmezetlenség, felelőtlenség.

Anyagi jólét, gazdasági kísértések. A morális tartás és az anyagi előnyök pozitív és negatív hatásai. A pénz értéke és ára a sportéletben. A becsület és tisztesség önmegtartóztató ereje. Nélkülözés vagy jólét? Hiteles életmód üzenete a sportoló és a társadalom számára, és a hiteltelenné válás gyalázata: a sportolóra, családjára, egyesületére, sportágára, nemzetére nézve. A sportoló önmagával szembeni etikus magatartásának felelőssége: sikeresség – anyagiasság, elismertség – könnyelműség.

Jólét és jóllét, gazdagság, szegénység, érdek, érdekérvényesítés, elégedettség, mértékletesség és mértéktelen igény.

Teljesítményfokozó szerek, dopping. A sportteljesítmény fokozása érdekében kémiai, genetikai és egyéb dopping hatású készítmények használatának erkölcsi hatása. A lelkiismeret és a téves lelkiismeret megértése, az előrelátás hiánya. Az erényes élet elvetése a rövid távú előnyökkel szemben. Hazugság és önámítás erkölcsromboló hatása. A dopping árnyékában szerzett sporteredmény kétes értéke. A dicsőség ára: maradandó egészségkárosodás. A dopping és a nemi identitás megváltozása. A pozitív teszt megaláztatása.

Önmérséklet, önismeret, elégedettségérzet, elégedetlenség, túlzott vágyak, remélt vagy félreértett erények, téves lelkiismeret.

A SPORTOLÓI VILÁGKÉP, VILÁGNÉZET

A sportoló önálló véleményének, saját világképének kialakítása. A sportoló elhivatottsága, önbizalma, az élsport világképformáló ereje. A sportéletben megjelenő különféle értékrendű világnézetek szerepe és jelentősége az erkölcsi megítélésben. Szabadságértelmezések és a sportolói világkép kölcsönhatásai. Az olimpiai eszme tudatosítása; értéke, erkölcsi üzenete.

Célorientáció, szabadság és szabad akarat, eszmények, ideák, önértékelés, egyetemes értékrend.

JÖVŐKÉP

A célkitűzések és sportálmok erkölcsi üzenete. A remény és az önmegvalósítás teljesítményfokozó hatása. A sportember egyetemes értékrendje: példaértékű üzenet. Boldogulás, boldogság, család, a

jövő sportszakmai munkájának megalapozása. Jó és rossz a sportban – összegzés és konzekvencia. <i>Kiteljesedés.</i>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Teljesítményfokozó szer, táplálékkiegészítő, dopping, kísértés, közjó, korrupció, bunda, korrupciómegelőzés; világkép, világnézet, élet, halál, egészség; szeretet, bajtársiasság, szerelem, szabadosság, homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia, szexuális bántalmazás; olimpiai eszme, szabadság, emberközpontúság; boldogság, boldogulás, életcél, célkitűzés.

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	A tanulók ismerik az erkölcsi értékrend legfontosabb elemeit, s e tudás birtokában képesek a mindennapi életben és a sportolói pályafutásuk során felmerülő erkölcsi problémák felismerésére és kezelésére. A sportéletben értékszínterben kezelik önmagukat és a célkitűzéseiket. Értékítéleteiket ésszerű érvekkel tudják alátámasztani, képesek a felelős mérlegelésen alapuló döntésre. Rendelkeznek az etikai és közéleti vitákban való részvételhez, saját álláspontjuk megvédéséhez, illetve a továbbfejlesztéshez szükséges készségekkel és képességekkel. Képesek elfogadni, megérteni és tisztelni a magukétól eltérő nézeteket, sportteljesítményeket. Ismerik azokat az értékelveket, magatartás-szabályokat és beállítódásokat, amelyeknek a közmegegyezés kitüntetett erkölcsi jelentőséget tulajdonít. A sportolói magatartást az erkölcsi tisztaság alapjaként fogadják el, a fair play szellemében versenyeznek, példaképként viselkednek és élnek. A versenyszellem alappillére az erényes élet. A nemzeti identitástudat egészséges kialakulására törekszenek, túlzásoktól mentesek. Sportolói pályafutásuk célorientált, embertársaikkal szemben morálisan kiegyensúlyozottak és a társadalmi normákhoz alkalmazkodnak. A kísértéseket a mértékletesség jegyében értelmezik és helyükön kezelik. Tisztelik, becsülik és hitelesen képviselik önmagukat, egyesületüket, nemzetüket, anyaországukat.
--	--