

Tantárgy:	Testnevelés
------------------	-------------

Évfolyam:	9.
------------------	----

Időkeret:	5	óra/hét	180	óra/év
------------------	----------	----------------	------------	---------------

Témakörök óraszámai:

Témakör neve	Javasolt óraszám
Balesetvédelem, Rendgyakorlatok, Gimnasztika	10
Atlétika jellegű feladatok: Futások	20
Torna jellegű feladatok	20
Sportjátékok: Röplabda	30
Sportjátékok: Kosárlabda	30
Népi játékok	30
Önvédelem (küzdősportok)	10
NETFIT felmérés	5
Alternatív Környezetben üzhető mozgásformák	5
Atlétika jellegű feladatok: ugrások, dobások	20
Összes óraszám:	180

TÉMAKÖR: Balesetvédelem, Rendgyakorlatok, Gimnasztika

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Helyes testtartás kialakítása
- Bemelegítő gyakorlatok elsajátítása, szokássá tétele

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- STATIKUS ÉS DINAMIKUS GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK ÖSSZEÁLLÍTÁSA
- GYAKORLATLÁNC ÖSSZEÁLLÍTÁSA
- ALAKZATOK ALKALMAZÁSA

FOGALMAK

GYAKORLATLÁNC, ALAKZATOK, TERMÉSZETES GYAKORLATOK

TEVÉKENYSÉGEK

- EGÉJSYSEÉGGEL KAPCSOLATOS BESZÉLGETÉS
- BEMELEGITŐ MOZGÁSSOR GYAKORLÁSA

- RENDGYAKORLATI FORMÁK ISMÉTLÉSE

TÉMAKÖR: ATLÉTIKA: FUTÁSOK

ÓRASZÁM: 20

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- a helyes futótechnika kialakítása
- a futás megszerettetése, rendszeres futás igényének megjelenése

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- ATLÉTIKAI VERSENYSZABÁLYOK
- EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS, TESTTÖMEGKONTROLL ISMERETE, FUTÓISKOLAI GYAKORLATOK

FOGALMAK

TÉRDELŐRAJT, ÁLLŰRAJT, TEMPÓFUTÁS. FOKOZÓFUTÁS, REPÜLŐFUTÁS, VÁGTAFUTÁS, LÉPÉSHOSSZ, LÉPÉSFREKVENCIA

TEVÉKENYSÉGEK

- FUTÁSOK EGYÉNI ÜTEMRE, A TÁVOK NÖVELÉSÉVEL
-

TÉMAKÖR: TORNA JELLEGŰ FELADATOK

ÓRASZÁM: 20

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- feladatvégrehajtások során segítségadás egymásnak
- dinamikus es statikus gyakorlatok végrehajtása segítségadás mellett (lendületi, tartásos és erőelemek)
- kötélmászás
- gerenda gyakorlat
-

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- TEST EREJENEK FEJLESZTÉSE
- IZÜLETI MOZGÉKONYSÁG FEJLESZTÉS, EGYMÁS IRÁNTI SEGITŐKÉSZSÉG FEJLESZTÉSE
- TÉRI TÁJÉKOZÓDÓ KÉPESSÉG
- RITMUSÉRZÉK
-

FOGALMAK

Kézállás, fejállás, gerenda, erőelemek, tartásos elemek, lendületi elemek

TEVÉKENYSÉGEK

- GURULÓÁTFORDULÁSOK ELŐRE, HÁTRA
- ZSUGORFEJÁLLÁS, FEJÁLLÁS KÜLÖNBÖZŐ LÁBTARTÁSOKKAL, FELLENDÜLÉS BORDÁSFALNÁL KÉZÁLLÁSBA

- ALACSONY GERENDÁN ÉRINTŐJÁRÁS, PONTOZÓJÁRÁS, KERINGŐJÁRÁS, SASSZÉ, MÉRLEGÁLLÁS, GUGGOLÁS

TÉMAKÖR: RÖPLABDA

ÓRASZÁM: 30

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- élményszerűen játsza az iskolai röplabdát
-

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- KÉPESSÉGFEJLESZTÉS (LABDAKEZELÉSI ÜGYESSÉG, TÉRI TÁJÉKOZÓDÓ KÉPESSÉG)
- MOZDULATGYORSASÁG FEJLESZTÉS

FOGALMAK

Játékrendszer, figurák, támadás, védekezés

TEVÉKENYSÉGEK

- ALKAR ÉS KOSÁRÉRINTÉS TECHNIKÁJÁNAK GYAKORLÁSA
- EGYENES ALSÓ NYITÁS TECHNIKÁJÁNAK GYAKORLÁSA

TÉMAKÖR: KOSÁRLABDA

ÓRASZÁM: 30

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- élményszerűen játszani tudja az iskolai kosárlabdát
- csapatban gondolkodjon

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- TAKTIKAI GYAKORLATOK
-

FOGALMAK

Játékrendszer, figurák, támadás, védekezés

TEVÉKENYSÉGEK

- LABDA NÉLKÜLI TECHNIKAI GYAKORLATOK (CSELEYÉS, IRÉNYVÁLTOZTATÁS).
- LABDÁS TECHNIKAI GYAKORLATOK (PÁROS ÉS HÁRMAS LEFUTÁSOK, DOBÓCSEL, INDULÓCSEL, FEKTETETT DOBÁS. TEMPÓ DOBÁS)

TÉMAKÖR: Népi játékok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

**JÁTÉKOK, VERSENYEK ISMERETE,
KREATIVITÁS FEJLESZTÉSE**

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI ELEMÉK
- SZABÁLYKÖVETÉS GYAKORLÁSA

FOGALMAK

MOZGÁSOK, SZABÁLYALKOTÁS

TEVÉKENYSÉGEK

- EGYSZERŰ ÉS ÖSSZETETT TECHNIKÁK GYAKORLÁSA

TÉMAKÖR: Önvédelem, küzdősportok

ÓRASZÁM: 10 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
KÉPES A VESZÉLYHELYZETEK ELHÁRÍTÁSÁRA**

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

KÜZDŐFELADATOK

KONFLIKTUSKERÜLŐ MAGATARTÁS

FOGALMAK

FAIR PLAY, EGYÉNI HATÁROK MEGISMERÉSE

TEVÉKENYSÉGEK

ESÉSEK BEGYAKORLÁSA

HIDBAN FORGÁS

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben Üzhető Mozgásformák

ÓRASZÁM: 5 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
TERMÉSZET SZERETETE, TERMÉSZET ÓVÁSA**

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

ALKALMAZKODÁS A TERMÉSZET ERŐIHEZ ÉS A KÖRNYEZETHEZ

FOGALMAK

KÖRNYEZET ETIKA, ALKALMAZKODÁS

TEVÉKENYSÉGEK

TERMÉSZETBEN KIRÁNDULÁS, TŰRA

TÉMAKÖR: UGRÁSOK, DOBÁSOK

ÓRASZÁM: 20

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Lépő távolugrás elsajátítása
- 3 lépésből kislabdahajítás

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- FUTÓ ÉS UGRÓMOZDULATOK HARMÓNIAJÁNAK KIALAKÍTÁSA
-

FOGALMAK

Kislabdahajítás, távolugrás

TEVÉKENYSÉGEK

- UGRÁSOK ELŐKÉSZÍTÉSE, ELUGRÁSOK, FELUGRÁSOK, SOROZATUGRÁSOK,
- **HELBŐL KISLABDAHAJÍTÁS**