

Testnevelés

9. évfolyam

A tantárgy elsődleges célja a rendszeres mozgás, testedzés és az egészséges életmód iránti igény kialakítása. Térbeli irányok, viszonyfogalmak használata. Az általános iskolai testnevelés során kialakított és begyakorolt mozgáselemek rögzítése, pontosítása, tudatosítása, alapmozgások gyakorlása. Ritmus és sorrend megtartása mozgásos feladatokban. Mozgásos tevékenységgel a tartási hibákat korrigálni, a motorikus képességek fejlesztése, az egészséges testi fejlődés biztosítása, testi fejlődés zavarainak korrekciója.

A sportjátékokhoz szükséges elemi és tájékozódási képességek (figyelem) fejlesztése. A munkatevékenység során szükséges ügyesség, erő, állóképesség, kitartás, edzettség, bátorság, akarat fejlesztése. Sportversenyek eleminek elsajátítása, labda- biztonság növelése, felkészülés iskolai sportversenyekre. Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok rögzítése. Növekvő elem és ütemszámú mozgássorok elsajátítása.

A tantárgy az erkölcsi nevelés területén fontos szerepet játszik a szabályok, szabályosság ismeretének megerősítésében, a magatartásszabályozás befolyásolásában.

Az önismeret és társas kultúra fejlesztése területén segíti az önismeret, önfogadás képességét, a segítségnyújtásra és elfogadásra való törekvést.

A testi és lelki egészségre nevelés területén segíti az egészséges testmozgás és a fizikai aktivitás iránti igény folyamatosságát.

A testnevelés tantárgy az anyanyelvi kommunikáció kompetenciaterületén hozzájárul a verbális utasítások megértéséhez, a mozgások bemutatás vagy szóbeli irányítás alapján minél pontosabban és differenciáltabban történő kivitelezéséhez.

A tantárgy tanulása során fontos a tanulók figyelmének ráirányítása a harmonikus mozgás szépségeire és a mozgásművészet vagy a sportmozgások esztétikumának felismerésére.

Témakör / Évfolyam	9.
1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	12
2. Gimnasztikai gyakorlatok	35
3. Képességfejlesztő gyakorlatok	40
4. Labdás gyakorlatok	30
5. Sportjátékok elemei	45
6. Szabadon választott Téli foglalkozás (3) Képességfejlesztő gyakorlatok (3) Sportjátékok elemei (9) Labdás gyakorlatok (3)	18
	180 óra

Tematikai egység	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret: 12
Előzetes tudás	1. Egymáshoz való alkalmazkodóképesség 2. Az együttmozgás élménye	
Tantárgyi fejlesztési célok	1. Vezényszavakat ismerni és követni. 2. Gyakorlatokat társakhoz és alkalomhoz illően fegyelmezetten végezni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

Fejlesztési feladat 1. Önállóan sorakozni, az irányokat ismerni. 2. A gyakorlatokat egyre pontosabban végrehajtani. Ismeretek 1. Sorakozás 2. Járások 3. Menetelés 4. Testfordulatok Tevékenység 1. Sorakozó magasság szerint 2. Járás egysoros, kétsoros, háromsoros oszlopban, nyitódás, záródás, helyben járás, jelre elindulás, megállás. 3. Járás lábujjhegyen, sarkon. 4. Sarkon jobbra, balra fordulatok vezényszóra. 5. (Irányítással) 6. Menetelés helyben járással, igazodás, sorbontás jobb, baloldal érzékelése. 7. Vezényszavak megértése. 8. Menetelés zenére, ritmustartás.		Társadalmi ismeret: ünnepek, felkészülés a felnőtt életre Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés
Kulcsfogalmak/ fogalmak	nyit, zár, jobb, bal, igazodás, sorbontás, magas, alacsony	

Tematikai egység	2. Gimnasztikai gyakorlatok	Órakeret: 35
	1. Biztos mozgáskoordináció.	

Előzetes tudás	2. Utasítás pontos végrehajtása
Tantárgyi fejlesztési célok	1. Adott ritmust átvenni és követni. 2. Megtanult mozgáselemeket kitartóan végezni.

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat 1. Az alapgyakorlatokat huzamosabb ideig végezni. 2. Egyszerű utasításokat megérteni. 3. Kéziszerket megfelelően használni Ismeretek 1. Két –három mozgáselem összekapcsolása 2. Kéziszer- és szabadgyakorlatok. 3. Szakkifejezések megértése és alkalmazása. 4. Tevékenység 1. Begyakorolt mozgáselemek összekapcsolása, helyben futás magas térdemelés, terpeszállás törzshajlítás, bokaérintés. 2. Négy ütemre végzett gyakorlatok: (alapállás, ugrás terpeszbe, kar oldalsó középtartásba, taps fej fölött, vissza alapállásba, mellső középtartásba, oldalsó középtartásba, terpesz, stb.) 3. Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, karika, alkalmazásával végzett négyütemű gyakorlatok vezényszavak, számolás, zene segítségével.	Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

4. Begyakorolt gyakorlatsorok zenére, a testtartás, és ütemtartás figyelembe vételével.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	négyütemű gyakorlat, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magas tartás, kéziszerek megnevezése

Tematikai egység	3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok	Órakeret: 40
Előzetes tudás	1. Erőnlét fejlesztése. 2. A mozgás összerendezettsége.	
Tantárgyi fejlesztési célok	1. Gyakorlatokat kitartóan végezni, a hibákat javítani. 2. Izmokat erősíteni	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat 1. Szóbeli utasításokat megérteni. 2. Egyre hosszabb ideig együttműködni a tartásjavító és izomerősítő gyakorlatokban. Ismeretek 1. Guggolás 2. Kúszás	Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

3. Mászás 4. Függeszkedés 5. Távolugrás 6. Gurulóátfordulás előre, hátra 7. Állórajt, futás 8. Egyensúlyozó járás Tevékenység 1. Guggoló járás 2. kúszás padok között 3. bordásfal gyakorlatok. 4. Egy lábról elrugaszkodás, távolugrás nekifutásból 5. sorozatban guruló átfordulások (guruló átfordulás előre sorozatban) 6. állórajtból versenyfutás 7. Helyben rugózásból elrugaszkodás 8. mászás kötél, bordásfal 9. kúszás akadályok között, mászás akadályokon át 10. 30-60 m-es versenyfutás állórajtból 11. egyensúlyozás talajon, padon (gerendán), pad merevítőjén	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gyakorlatok megnevezése, sorozat, állórajt, tevékenységek megnevezése, méter

Tematikai egység	4.Labdás gyakorlatok	Órakeret: 30
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Előzetes tudás	1. Önzetlen játék. 2. Céltudatosság
Tantárgyi fejlesztési célok	Egyre pontosabban labdát vezetni, célba juttatni (kézzel, lábbal)

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat 1. Szabályokat megérteni, betartani. 2. Labdát vezetni egyre biztosabban. Ismeretek 1. Kislabda dobás 2. Átadások 3. Labdavezetés Tevékenység 1. Kislabda dobás, álló helyzetből. 2. Célba dobás (kosár, kapu,) 3. Egykezes, kétkezes mellső átadások. 4. Váltott kézzel labdavezetések, járás közben labdavezetések 5. Labdavezetés (ügyesebb) lábbal cél felé, akadályok megkerülése. 6. Dobóterpeszből kidobás, alsó- felső dobás, járás közben labdavezetés az ügyesebb kézzel.	Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

Kulcsfogalmak/ fogalmak	gyakorlatok megnevezése, váltott kéz, dobóterpesz, labdavezetés
------------------------------------	--

Tematikai egység	5.Sportjátékok elemei	Órakeret: 45
Előzetes tudás	1. Szabálykövetés. 2. Csapatszellem fontossága	
Tantárgyi fejlesztési célok	1. Sportjátékokat játszani, mások játékát figyelemmel kíséni. 2. Rendszeresen sportolni	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat - Betartani a sportjátékok elemi szabályait, és az eszközöket rendeltetésszerűen, balesetmentesen használni - A szabályokat minél pontosabban betartani. Ismeretek - Kosárlabda, röplabda, zsinórlabda - Pingpong - Labdarúgás - Tollaslabda, szivacs labda - Kidobós - Úszás (vízbiztonság) - Roller, kerékpár, gördeszka, szánkó használata - Teke, kugli - Kondicionál gépek minél szélesebb körű alkalmazása Tevékenység	Számolás-mérés: tájékozódás, műveletek végzése Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

1. Alapállás – megindulás – megállás, labdavezetés, kosárra dobás, 2. pingpongozás, átütés, szerválás, ütögetés, adogatás 3. alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kapura lövés, labda véde 4. szivacs labda, tollas labda ütögetés, átütés a háló másik oldalára. 5. Az időjárásnak megfelelő sporteszközök használata, az eszközök rendeltetésszerű használata, karbantartása, tárolása. 6. Egyéni – és csapatversenyek rendezése, kulturális szurkolás (eredményhirdetés, cím megvédése, visszavágó) 7. Úszás, néhány úszásnem mozdulatai, az úszás ritmusa, légzés javítása 8. Kondicionáló gépek célszerű és szakszerű használata, az erőnlét- és életmódjavító gyakorlatsorok elsajátítása és napirendbe építése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	sportágak megnevezése, kosárpalánk, kosár, kosárlabda, szerva, szerválás, kapu, gól, tevékenységek megnevezése, kétkézes mellső átadás

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén	A tanuló képes 1. a mozgásos tevékenységek rendszeres végzésére, az egészséges testi fejlődés, edzettség, teherbíró képesség, az alapvető fizikai képesség szintjének emelése érdekében,
---	--

	2. sporteszközök rendeltetésszerű, balesetmentes használatára, 3. sportjátékok játszására (egyszerűsített) szabályokkal, sportmérkőzések figyelemmel kísérésére.
--	--