

## TESTNEVELÉS

**Évfolyam:** 5. évfolyam

**Képzési típus:** általános iskola

**Választott kerettanterv:** Kerettanterv az általános iskolák 5-8. évfolyama számára – testnevelés és sport Bevezetése: a 2020/2021. tanévben az ötödik évfolyamon, majd ezt követően felmenőrendszerben.

**A tanterv óraszámja az 5-6. évfolyamon:** 360 óra

Kerettanterv heti óraszámja:	5. évfolyam	5	6. évfolyam	5	10
A helyi tanterv heti óraszám:	5. évfolyam	5	6. évfolyam	5	10

**A tantervben választható formában megjelölt ismeretek, fejlesztési követelmények egyes elemei között az oktató jogosult választani.**

**Tematikai egységek az 5. évfolyamon:**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél sorszáma</b>	<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél elnevezése</b>	<b>Órakeret a kerettantervben</b>	<b>Órakeret a helyi tantervben</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció,relaxáció</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése		
<b>2.</b>	<b>Atlétika jellegű feladatmegoldások</b>	<b>52</b>	<b>26</b>
	– a rajttechnikák játékok, a versengések és a versenyek közbeni készségi szintű használata; – Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása – a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés technikáinak magabiztos használata.		
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>44</b>	<b>22</b>

	<p>A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése</p> <p>A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése</p>		
--	--	--	--

<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>80</b>	<b>40</b>
	Két választott sportjáték alapvető sportág specifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása. Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett.		
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
	A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.		
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>40</b>	<b>16</b>
	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett.		
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben végezhető mozgásformák</b>	<b>42</b>	<b>20</b>
	A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése. Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása.		
<b>8.</b>	<b>Úszás</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	A korábban elsajátított úszásnem (ek) gyakorlása, technikájának javítása.  A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamathatékonyságának növelése		
<b>9.</b>	<b>NETFIT felmérés</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Összes óraszám:</b>		<b>360</b>	<b>180</b>

**Tematikai egységek az 6. évfolyamon:**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél sorszáma</b>	<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél elnevezése</b>	<b>Órakeret a kerettantervben</b>	<b>Órakeret a helyi tantervben</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok, preventáció,relaxáció</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése		
<b>2.</b>	<b>Atlétika jellegű feladatmegoldások</b>	<b>52</b>	<b>26</b>
	A rajttechnikák játékok, a versengések és a versenyek közbeni készsége szintű használata; a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajtás és súlylökés technikáinak magabiztos használata.  Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása		
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>44</b>	<b>22</b>
	A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) továbbfejlesztése.  A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése..		

<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>80</b>	<b>40</b>
	Két választott sportjáték alapvető sportág specifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása. Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett.		
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
	A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.		
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>32</b>	<b>16</b>
	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett.		
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben végezhető mozgásformák</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
	A szabadban végezhető sportágak ismereténél bővítése Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása.		
<b>8.</b>	<b>Úszás</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
	A korábban elsajátított úszás nem(ek) gyakorlása, technikájának javítása. A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése		
<b>9.</b>	<b>NETFIT felmérés</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Összes óraszám:</b>		<b>360</b>	<b>180</b>

## TESTNEVELÉS

**Évfolyam:** 7. évfolyam

**Képzési típus:** általános iskola

**Választott kerettanterv:** Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára – testnevelés és sport

Bevezetése: a 2020/2021. tanévben a **hetedik** évfolyamon, majd ezt követően felmenő rendszerben.

**A tanterv óraszám a 7. évfolyamon:** 180óra A helyi tanterv heti óraszám:5

**A tantervben választható formában megjelölt ismeretek, fejlesztési követelmények egyes elemei között aszaktanár jogosult választani.**

**Tematikai egységek a 7. évfolyamon:**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél sorszám	Tematikai egység/ Fejlesztési cél elnevezése	Órakeret a kerettantervben	Órakeret a helyi tantervben
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció,relaxáció</b>	<b>34</b>	<b>17</b>
	Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok tervezett, rendszeres végzése. Egyszerű relaxációs gyakorlatok megnevezése, bemutatása Korrekciós gyakorlatok tudatos beépítése a mindennapi sporttevékenységekbe. A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítségével. A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítségével történő alkalmazása.		
<b>2.</b>	<b>Atlétika jellegű feladatmegoldások</b>	<b>76</b>	<b>38</b>
	A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömegelérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése(pulzusmérés). Rajttechnikák készségszintű használata. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.		
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>46</b>	<b>23</b>

	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése.</p> <p>A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>		
--	---	--	--

4.	<b>Sportjátékok</b>	78	39
	<p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett.</p> <p>-Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése.</p>		
5.	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	30	15
	<p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.</p> <p>-Egészséges versenyszellem kialakítása.</p> <p>Természetes és nem természetes mozgásformák.</p>		
6.	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	42	21
	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása.</p> <p>A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása. A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek,</p>		



	olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése.		
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>44</b>	<b>22</b>
	A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepénektudatosítása Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és asporttevékenység összefüggéseinek megértése. Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (korcsolyázás)		
<b>8.</b>	<b>NETFIT mérések</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Összes óraszám:</b>		<b>360</b>	<b>180</b>

**Évfolyam:** 8. évfolyam

**Képzési típus:** általános iskola

**Választott kerettanterv:** Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára – testnevelés és sport

Bevezetése: a 2020/2021. tanévben a **nyolcadik** évfolyamon, majd ezt követően felmenő rendszerben.

**A tanterv óraszám a 8. évfolyamon:** 180 óra A helyi tanterv heti óraszám: 5

**A tantervben választható formában megjelölt ismeretek, fejlesztési követelmények egyes elemei között aszaktanár jogosult választani.**

**Tematikai egységek a 8. évfolyamon:**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél sorszáma</b>	<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél elnevezése</b>	<b>Órakeret a kerettantervben</b>	<b>Órakeret a helyi tantervben</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció,relaxáció</b>	<b>34</b>	<b>17</b>
	Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok tervezett, rendszeres végzése. Egyszerű relaxációs gyakorlatok megnevezése, bemutatása Korrektív gyakorlatok tudatos beépítése a mindennapi sporttevékenységekbe. A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel.		

	A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása.		
<b>2 .</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>76</b>	<b>38</b>
	A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömegelérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése(pulzusmérés). Rajttechnikák készsége szintű használata. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése.		
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>46</b>	<b>23</b>
	A torna jellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése. A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése.		
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>78</b>	<b>39</b>

	<p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és asportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett.</p> <p>-Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>		
--	---	--	--

<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
	A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egészséges versenyszellem kialakítása.		
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>42</b>	<b>21</b>
	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása. A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése.		
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>44</b>	<b>22</b>
	A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése. Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (korcsolyázás)		
<b>8.</b>	<b>NETFIT felmérés</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Összes óraszám:</b>		<b>360</b>	<b>180</b>