

## **TESTNEVELÉS**

### **7-8. évfolyam**

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja.

Ebben a korban egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképfomalás is hangsúlyos szerepet kap.

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

#### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

#### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő gyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

#### PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

#### EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

7. évfolyam - 170 óra			
<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>			
<b>Témakör</b>	<b>Óra</b>	<b>Tananyag</b>	
<b><u>Gimnasztika és rendgyakorlatok</u></b>  Összesen: <b>6 Óra</b>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Vonulások, rendgyakorlatok	
	3	Gimnasztikai szabadgyakorlatok	
	4	Állóképesség fejlesztés	
	5	Rendgyakorlatok ismétlése, sportjátékok	
	6	Koordinációs képességfejlesztés	
<b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b>  Összesen: <b>25 Óra</b>  Atlétikai futások és dobások (16 óra)	7	Rajtgyakorlatok	
	8	Állóképesség fejlesztés	
	9	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	10	Szökdelések, robbanékonyság fejlesztése	
	11	Futóiskolai gyakorlatok	
	12	60 m-es futás felmérés	
	13	Sportjátékok	
	14	Koordináció fejlesztés	
	15	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, testnevelési játékok	
	16	Erő fejlesztés medicin labdával	
	17	Medicinlabda dobások oktatása	
	18	Medicinlabda dobások ismétlése, sportjátékok	
	19	Medicinlabda dobások gyakorlása	
	20	Atlétikai dobások értékelése	
	21	800 m-es futás felmérése	
22	Elmaradt felmérések pótlása, testnevelési játékok		

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

<b><u>Sportjátékok</u></b>	23	Röplabda szabályainak és érintéseinek ismertetése	
	24	Röplabda kosárérintés oktatása	
	25	Röplabda kosárérintés gyakorlása	
<b>Összesen: 57 Óra</b>			
<b>Röplabda, Floorball (20 óra)</b>			
	26	Zsinórlabda játék	
	27	Röplabda alkar érintés oktatása	
	28	Röplabda alkarérintés gyakorlása	
	29	Sportjátékok	
	30	Röplabda alkar és kosárérintés gyakorlása	
	31	Röplabda - zsinórlabda mix játék	
	32	Röplabda alsó egyenes nyitás oktatása	
	33	Röplabda alsó egyenes nyitás gyakorlása	
	34	Röplabda játék	
	35	Röplabda érintések értékelése	
	36	Sportjátékok	
	37	Floorball ütő fogásának oktatása, szabályismertetés	
	38	Floorball labda vezetések	
	39	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	40	Floorball játék	
	41	Elmaradt bemutatások pótlása	
	42	Testnevelési játékok	
<b><u>Torna jellegű feladatmegoldások</u></b>	43	Talajtorna előkészítés	
	44	Torna alapelemek, egyensúlyi elemek	
	45	Gúla építés	
<b>Összesen: 34 Óra</b>	46	Gurulások előkészítése, guruló átfordulás előre	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

Fiú: Talajtorna, Szekrényugrás, Párhuzamos korlát, Gyűrű	47	Guruló átfordulás hátra		
	48	Tanult elemek gyakorlása, testnevelési játékok		
	49	Kéz és fejállás előkészítése		
	50	Zsugorfejállás oktatása, gyakorlása		
	51	Fejállás oktatása		
	52	Fejállás gyakorlása, variációk oktatása		
	Lány: Talajtorna, Felemáskorlát, Szekrényugrás, Gerenda	53	Kézállás oktatása	
		54	Kézállás gyakorlása	
		55	Talajtorna elemek gyakorlása	
		56	Talajtorna elemek értékelése	
57		Talajtorna elemek értékelésének javítása		
58		Dobbantó használatának ismertetése		
59		Dobbantó használatával felgurulás svéd szekrényre		
60		Dobbantó használatának gyakorlása, testnevelési játékok		
61		Párhuzamos korlát használatának ismertetése		
62		Párhuzamos korlátra rávezető gyakorlatok	Felemáskorlát használatának ismertetése	
63		Párhuzamos korláton alaplendület gyakorlása felkarfüggésben	Felemáskorlát gyakorlat oktatása	
64		Párhuzamos korláton támlázás, haladás karfán	Felemáskorlát gyakorlat oktatása	
65		Párhuzamos korláton gyakorlás	Felemáskorlát gyakorlat oktatása	
66		Párhuzamos korlát értékelése és javítása	Felemáskorlát gyakorlat ismétlése	
67		Elmaradt bemutatások pótlása	Felemáskorlát gyakorlat értékelése	
68	Félévi jegyek lezárása, értékelés			
69	Gyűrű használatának ismertetése	Gerenda használatának ismertetése		
70	Gyűrű: alaplendület oktatása, gyakorlása	Gerendán járások oktatása		
71	Gyűrű: homorított leugrás oktatása, gyakorlása	Gerendán fordulások, szökkenések oktatása		
72	Gyűrű: bicska lefüggés oktatása, gyakorlása	Gerendán gyakorlatsor oktatása		
73	Gyűrű gyakorlat összeállítása, gyakorlása	Gerenda gyakorlatsor ismétlése		
74	Gyűrű gyakorlat ismétlése, sportjátékok	Gerenda gyakorlatsor gyakorlása, sportjátékok		
75	Gyűrű értékelése	Gerenda gyakorlatsor értékelés		

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	76	Elmaradt bemutatások pótlása, sportjáték	Bemutatások pótlása, sportjáték
<p><b>Önvédelmi és küzdősportok (fiú), ritmikus gimnasztika (lány)</b></p> <p>Összesen: <b>6 Óra</b></p> <p>Judo alapjai, (Grund)birkózás alapjai</p>	77	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG- ugrókötél gyakorlatok
	78	Önvédelemre vonatkozó technikák ismertetése	RG- labda gyakorlatok
	79	Technikák gyakorlása, testnevelési játékok	RG - gyakorlatok ismétlése, testnevelési játékok
	80	Grundbirkózás ismertetése, alapelemeinek oktatása	RG- buzogány gyakorlatok
	81	Grundbirkózás gyakorlása	RG- gyakorlás
	82	Grundbirkózó osztálybajnokság	RG- összeállított gyakorlat értékelése
<p><b>Sportjátékok</b></p> <p>Összesen: <b>57 Óra</b></p> <p>Kosárlabda (15 óra)</p>	83	Kosárlabdázás ismertetése, labdavezetések és átadások oktatása	
	84	Kosárlabda: hosszú indulás oktatása	
	85	Kosárlabda: rövid indulás oktatása	
	86	Pontszerző játék	
	87	Kosárlabda: együtemű megállás oktatása	
	88	Kosárlabda: kétütemű megállás oktatása	
	89	Kosárlabda: sarkazás oktatása	
	90	Kosárlabda: passzjáték 2-4 csapattal	
	91	Kosárlabda: fektetett dobás oktatása	
	92	Kosárlabda szlalom labdavezetés	
	93	Kosárlabda átadások oktatása gyakorlása	
	94	Kosárlabda játék, pontszerző	
	95	Kosárlabda bemutatások	
	96	Kosárlabda játék, emberfogással	
97	Kosárlabda játék		

<p><b><u>Netfit felmérés</u></b></p> <p>Összesen: <b>8 Óra</b></p>	98	Netfit felmérés	
	99	Netfit felmérés	
	100	Netfit felmérés	
	101	Netfit felmérés	
	102	Netfit felmérés	
	103	Netfit felmérés	
	104	Netfit felmérés	
	105	Elmaradt mérések pótlása, sportjáték	
<p><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>57 Óra</b></p> <p>Labdarúgás, Kispályás labdarúgás- Futsal (10 óra)</p>	106	Labdarúgás ismertetése	
	107	Labdarúgás: labdavezetés oktatása	
	108	Labdarúgás: átadások talajon	
	109	Labdarúgás: labdaátvételek a láb különböző pontjain	
	110	Labdarúgás: Cselezések oktatása	
	111	Labdarúgás játék	
	112	Labdarúgás: 1:1 2:2 elleni játék	
	113	Labdarúgás: labdavezetés és átadás felmérés, értékelés	
	114	Labdarúgás: Játék	
	115	Sportjáték	
<p><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b></p> <p>Összesen: <b>25 Óra</b></p> <p>Atlétikai ugrások (9 óra)</p>	116	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	117	Távolugrás ismertetése, az ugrás utolsó 3 lépésének gyakorlása nagy szivacsba	
	118	Lépő távolugrás oktatása dobbantóról	
	119	Lépő távolugrás gyakorlása dobbantóról	
	120	Tanult technika gyakorlása, testnevelési játékok	
	121	Magasugrás ismertetése, ollózó és flopp magasugrás oktatása	
	122	Magasugrás gyakorlása	

	123	Atlétikai ugrószámok értékelése, és javítása	
	124	Sportjáték	
<b>Sportjátékok, Testnevelési játékok</b>	125	Kézilabda ismertetése: labdavezetés és átadások oktatása	
	126	Kézilabda: átadások gyakorlása	
	127	Kézilabda: talajról való lövések oktatása	
	128	Kézilabda: célbalövő osztálybajnokság	
	129	Kézilabda: támadó-védő viszonya	
	130	Kézilabda: pontszerző játék	
	131	Kézilabda bemutatások és javítások	
	132	Elmaradt bemutatások pótlása és évvégi jegyek lezárása	
	133	Kézilabda játék	
	134	Sportjáték	
	135	Sportjáték	
136	Évvégi értékelés, játék		
<b>Összesen: 57 Óra</b>			
<b>Kézilabda (9 óra)</b>			
<b>Úszás</b>			
<b>Összesen: 34 Óra</b>	+34	Úszás	



<b>8. évfolyam - 170 óra</b>			
<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>			
<b>Témakör</b>	<b>Óra</b>	<b>Tananyag</b>	
<b><u>Gimnasztika és rendgyakorlatok</u></b>  Összesen: <b>6 Óra</b>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Vonulások, rendgyakorlatok	
	3	Rendgyakorlatok ismétlése, sportjátékok	
	4	Gimnasztikai szabadgyakorlatok szerrel, szer nélkül	
	5	Állóképesség fejlesztés	
	6	Koordinációs képességfejlesztés	
<b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b>  Összesen: <b>28 Óra</b>  Atlétikai futások és dobások (19 óra)	7	Rajtgyakorlatok	
	8	Állóképesség fejlesztés	
	9	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	10	Futóiskolai gyakorlatok	
	11	Szökdelések, robbanékonyság fejlesztése	
	12	60 m-es futás felmérés	
	13	Sportjátékok	
	14	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, testnevelési játékok	
	15	Erőfejlesztés medicin labdával	
	16	Állóképesség fejlesztés, atlétikai dobások medicinlabdával	

	17	Medicinlabda dobások ismétlése, sportjátékok	
	18	Medicinlabda dobások gyakorlása	
	19	Atlétikai dobások értékelése	
	20	800 m-es futás felmérése	
	21	Medicinlabdás erőfejlesztés	
	22	Súlylökés medicinlabdával becsúszással	
	23	Súlylökés gyakorlás becsúszással	
	24	Súlylökés felmérés, értékelés	
	25	Elmaradt felmérések pótlása, testnevelési játékok	
<p><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>71 Óra</b></p> <p>Röplabda, Floorball (22 óra)</p>	26	Röplabda alap érintések ismétlése	
	27	Röplabda kosárérintés oktatása	
	28	Röplabda kosárérintés gyakorlása	
	29	Röplabda alkarérintés oktatása	
	30	Röplabda alkarérintés gyakorlása	
	31	Röplabda - zsinórlabda mix játék	
	32	Röplabda felső egyenes nyitás oktatása	
	33	Röplabda felső egyenes nyitás gyakorlása	
	34	Röplabda taktikai játék oktatása	
	35	Röplabda taktikai játék gyakorlása	
	36	Röplabda felső egyenes nyitás értékelése	
	37	Röplabda játék	
	38	Floorball alapelemek ismétlése	
	39	Floorball labda vezetések	
	40	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	41	Floorball átadások-lövések technikájának gyakorlása	
	42	Floorball 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, elleni játék	
43	Floorball sportjáték		

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	44	Nyílt nap	
	45	Elmaradt bemutatások pótlása	
	46	Floorball játék	
	47	Sportjáték	
	48	Torna előkészítés	
	49	Torna alapelemek, egyensúlyi elemek	
	50	Gúla építés	
	51	Gurulások, kézállás, fejállás ismétlése	
	52	Gurulások, kézállás, fejállás gyakorlása	Kézállás gyakorlás
	53	Tarkóállás ismétlése	Kézállás gyakorlás, variációk ismertetése
	54	Kézállás, tarkóbillenés előkészítése	Kézenátfordulás oldalra
	55	Tarkóbillenés segítségadással	Kézenátfordulás oldalra gyakorlása
	56	Tarkóbillenés könnyített helyzetből	Talajgyakorlat összeállítása
	57	Tarkóbillenés gyakorlása	Talajgyakorlat gyakorlása
	58	Testnevelési játékok	
	59	Talajgyakorlat összeállítása	
	60	Talajtorna elemek oktatása képességek szerint	
	61	Talajtorna elemek oktatása képességek szerint	
	62	Talajtorna elemek oktatása képességek szerint	
	63	Talajtorna bemutatás, értékelés	
	64	Talajtorna értékelés, javítás	
	65	Testnevelési játékok	
	66	Dobbantó használatának alapjai	
	67	Dobbantó használat gyakorlása	
	68	Ugróerő fejlesztése, szökdelések	
	69	Testnevelési játékok	
	70	Testnevelési játékok	

**Torna jellegű feladatmegoldások**

Összesen: **45 Óra**

Fiú: Talajtorna,  
Szekrényugrás,  
Párhuzamos korlát,  
Gyűrű

Lány: Talajtorna,  
Felemáskorlát,  
Szekrényugrás,  
Gerenda

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	71	Félévi jegyek lezárása, értékelés	
	72	Dobbantó használata és szekrényugrás fel és átguggolás oktatása	
	73	Szekrényugrás fel és átguggolás gyakorlása	
	74	Szekrényugrás értékelése	
	75	Testnevelési játékok	
	76	Gyűrű alaplendület oktatása	Gerendán járásos elemek ismétlése
	77	Gyűrű lefüggés, bicska lefüggés és hátsó függés oktatása	Gerendán szökkenések, fordulatok ismétlése
	78	Gyűrű: leugrás hátra karok között oktatása	Gerenda: leugrás oktatás
	79	Gyűrű: tanult elemek ismétlése, sportjáték	Gerenda: tanultak ismétlése, sportjáték
	80	Gyűrű gyakorlat gyakorlása	Gerenda gyakorlat gyakorlása
	81	Gyűrű gyakorlat felmérése, értékelése	Gerenda gyakorlat értékelés
	82	Testnevelési játékok	Testnevelési játékok
	83	Párhuzamos korláton tanult elemek átismétlése	Felemáskorlát alapelemek ismétlése
	84	Párhuzamos korláton támaszban lendület előkészítése	Felemáskorlát alapelemek ismétlése
	85	Párhuzamos korláton támaszban lendület oktatása	Felemáskorlát: terpeszfellendülés oktatása
	86	Párhuzamos korláton terpesz pedzés oktatása	Felemáskorlát: térdfellendülés oktatása
	87	Párhuzamos korlát: tanult elemek ismétlése, sportjáték	Felemáskorlát: tanultak ismétlése, sportjáték
	88	Korlát kiugrás kanyarlattal oktatása	Felemáskorlát: gyakorlatsor oktatása
	89	Korlát kiugrás kanyarlatti technikával	Felemáskorlát: gyakorlatsor gyakorlása
	90	Korlát összefüggő gyakorlat gyakorlása	Felemáskorlát: gyakorlatsor gyakorlása
	91	Párhuzamos korlát gyakorlat értékelése	Felemáskorlát: gyakorlatsor értékelése
	92	Elmaradt bemutatások pótlása, sportjáték	Elmaradt bemutatások pótlása, sportjáték
<b>Önvédelmi és küzdősportok (fiú), ritmikus gimnasztika (lány)</b>	93	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG- labda alapelemek gyakorlása
	94	Grundbirkózás fogáskeresés	RG- labda: dobások fordulatokkal
	95	Grundbirkózás fogáskeresés	RG- labda: gyakorlatsor oktatása
	96	Grundbirkózás	RG- kötél alapelemek gyakorlása
	97	Önvédelemre vonatkozó technikák ismertetése	RG- kötél gyakorlatsor gyakorlása

Összesen: <b>8 Óra</b> Önvédelem, Judo, Grundbirkózás	98	Tanult technikák ismételése	RG- gyakorlás, testnevelési játékok
	99	Grundbirkózás alapelemei	RG- buzogány alapelemek gyakorlása
	100	Grundbirkózó házibajnokság	RG- gyakorlat értékelése
<b>Sportjátékok</b>  Összesen: <b>71 Óra</b> Kosárlabda (22 óra)	101	Kosárlabdavezetés, átadások, eddig tanult elemek átismételése	
	102	Hosszú indulás, egy ütemű megállás	
	103	Rövid indulás, két ütemű megállás, sarkazás	
	104	Fektetett dobás induló csellel	
	105	Kosárlabda szlalom labdavezetés	
	106	Pontszerző játék az emberfogásos védelem fejlesztésére	
	107	Sportjáték	
	108	Kapott labda átvétele után fektetett dobás oktatása	
	109	Kapott labda átvétele után fektetett dobás gyakorlás	
	110	Kosárlabda gyakorlás	
	111	Kalifornia játék	
	112	Páros lefutások fektetett dobással	
	113	Kosárlabda játék, szabályismertetés-isméltés	
	114	Hármas nyolcas oktatása	
	115	Hármas nyolcas gyakorlása	
	116	Kosárlabda szlalom labdavezetés felmérés, értékelés	
	117	Kosárlabda játék emberfogással	
	118	Emberfogás-területvédelem elsajátítása	
	119	Kosárlabda játék, szabályok betartatásával	
	120	Kosárlabda tanult elemek bemutatása	
121	Kosárlabda játék		
122	Elmaradt bemutatások pótlása, kosárlabda játék		
	123	Netfit felmérés	

<b><u>Netfit felmérés</u></b>  Összesen: <b>8 Óra</b>	124	Netfit felmérés	
	125	Netfit felmérés	
	126	Netfit felmérés	
	127	Netfit felmérés	
	128	Netfit felmérés	
	129	Netfit felmérés	
	130	Elmaradt mérések pótlása, sportjáték	
<b><u>Sportjátékok</u></b>  Összesen: <b>71 Óra</b>  Labdarúgás, Kispályás labdarúgás-Futsal (13 óra)	131	Labdarúgás: labdavezetés oktatása	
	132	Labdarúgás: átadások talajon	
	133	Labdarúgás: labdaátvételek a láb különböző pontjain	
	134	Labdarúgás: labdavezetés és átadások kombinációja	
	135	Labdarúgás: tanult elemek gyakorlása, játék	
	136	Labdarúgás: fejelés oktatása	
	137	Labdarúgás: 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék	
	138	Labdarúgás: 2:1, 3:2 elleni játék	
	139	Labdarúgás: labdavezetés és átadás felmérés, értékelés	
	140	Labdarúgás játék	
	141	Labdarúgás: fejelés és cselezés osztályozása	
	142	Labdarúgás: csapatjáték, taktika fejlesztése	
	143	Labdarúgás játék	
<b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b>  Összesen: <b>28 Óra</b>	144	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	145	Távolugrás előkészítése	
	146	Távolugrás utolsó 3 lépésének gyakorlása dobantóról nagy szivacsba	
	147	Lépő távolugrás oktatása dobantóról	
	148	Lépő távolugrás gyakorlása dobantóról	
	149	Lépő távolugrás bemutatása, értékelése	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

Atlétikai ugrások (9 óra)	150	Állóképesség fejlesztés síkfutással	
	151	Állóképesség fejlesztés lépcső segítségével	
	152	Atlétikus képességfejlesztés, sportjáték	
<p><b>Sportjátékok, Testnevelési játékok</b></p> <p>Összesen: <b>71 Óra</b></p> <p>Kézilabda, Tollaslabda (14 óra)</p>	153	Kézilabda: labdavezetés oktatása	
	154	Kézilabda: átadások oktatása	
	155	Kézilabda: kapura lövések talajról, test-test elleni játék	
	156	Kézilabda: támadó-védő viszonya	
	157	Kézilabda: védekezés és támadás oktatása	
	158	Kézilabda: pontszerző játék	
	159	Kézilabda átadások és kapura lövés osztályozása	
	160	Kézilabda csapatjáték, taktikai elemek gyakorlása	
	161	Kézilabda játék	
	162	Tollaslabda ütő használatának oktatása	
	163	Tollaslabda ütésformák oktatása	
	164	Tollaslabda tanult technikák gyakorlása	
	165	Tollaslabda játék 2:2 ellen	
	166	Tollaslabda játék	
	167	Sportjáték	
	168	Sportjáték	
	169	Sportjáték	
170	Évvégi értékelés, játék		

## **9-10. évfolyam**

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvein keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása.

A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá.

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**



- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségi szinten kivitelezzi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségi szinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

#### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

#### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgást, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

		<b>9. évfolyam - 170/102 óra</b>	
		<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>	
<b>Témakör</b>	<b>Óra</b>	<b>Tananyag</b>	
<p style="text-align: center;"><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások, testnevelési játékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>22 Óra</b></p> <p style="text-align: center;">Atlétikai futások és dobások (18 óra)</p>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Állóképesség fejlesztés	
	3	Koordinációs képességfejlesztés	
	4	Rajtgyakorlatok	
	5	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	6	Futóiskolai gyakorlatok	
	7	60 m-es futás felmérés	
	8	Koordináció fejlesztés	
	9	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, testnevelési játékok	
	10	Erőfejlesztés medicin labdával	
	11	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés medicinlabdával	
	12	Medicinlabda dobásformák, gyakorlás	
	13	Medicinlabda dobásformák, gyakorlás	
	14	800m-es futás felmérés	
	15	Medicinlabda dobásformák, gyakorlás	
	16	Medicinlabda gyakorlatok gyakorlása	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	17	Atlétikai dobások értékelés	
	18	Testnevelési játékok	
<p style="text-align: center;"><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>42 Óra</b></p> <p>Röplabda, Floorball (15 óra)</p>	19	Röplabda alap érintések ismétlése	
	20	Röplabda kosárintés gyakorlása	
	21	Röplabda alkarérintés gyakorlása	
	22	Röplabda érintés kapcsolatok kialakítása, oktatása	
	23	Röplabda érintés kapcsolatok kialakítása, gyakorlása	
	24	Röplabda nyitások gyakorlása	
	25	Röplabda játék értékelése	
	26	Röplabda játék	
	27	Floorball labda vezetések	
	28	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	29	Floorball cselezések	
	30	Floorball sportjáték	
	31	Nyílt nap	
	32	Elmaradt értékelések pótlása	
33	Floorball játék		
<p style="text-align: center;"><b><u>Torna jellegű feladatmegoldások</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>28 Óra</b></p> <p>Fiú: Talajtorna, Szekrényugrás, Párhuzamos korlát, Gyűrű</p>	34	Torna előkészítés	
	35	Torna alapkészségek fejlesztése	
	36	Gurulások, kézállás, fejjállás gyakorlása	
	37	Tarkóbillenés ismétlése, gyakorlása	Kézenátfordulás oldalra gyakorlása
	38	Tornaelemek tanítása és gyakorlása képességszintek szerint	Járások, táncos lépések
	39	Tornaelemek tanítása és gyakorlása képességszintek szerint	
	40	Talajtorna összefüggő gyakorlat összeállítása	
	41	Talajtorna gyakorlás	
	42	Talajtorna értékelés	

Lány: Talajtorna, Felemáskorlát, Szekrényugrás, Gerenda	43	Talajtorna javítás	
	44	Elmaradt javítások pótlása	
	45	Félévi jegyek lezárása, értékelés	
	46	Dobbantó használata és szekrényugrás fel és átguggolás oktatása	
	47	Szekrényugrás gyakorlása	
	48	Szekrényugrás értékelése	
	49	Gyűrű alaplendület gyakorlás	Gerenda: felugrás ugródeszkről
	50	Gyűrű lefügges, bicska lefügges és hátsó függés ismétlése	Gerenda: járások gyakorlása
	51	Gyűrű, tanult elemek ismétlése, új elemek oktatása	Gerenda: szökkenések, fordulatok gyakorlása
	52	Gyűrűn elemek oktatása, gyakorlása	Gerenda: gerenda közeli elem oktatása
	53	Gyűrű, elemkapcsolatok összeállítása	Gerenda: gyakorlatsor oktatása
	54	Gyűrű, képesség szerinti gyakorlatok összeállítása, gyakorlása	Gerenda: gyakorlatsor gyakorlása
	55	Gyűrű gyakorlat értékelése	Gerenda: gyakorlatsor értékelése
	56	Párhuzamos korláton tanult elemek átismétlése	Felemáskorlát: tanult elemek gyakorlása
	57	Párhuzamos korláton gurulás előre előkészítése	Felemáskorlát: tanult elemek gyakorlása
	58	Párhuzamos korláton gurulás előre oktatása	Felemáskorlát: hamisbillenés
	59	Párhuzamos korlát gyakorlat összeállítása, gyakorlása	Felemáskorlát: hamisbillenés gyakorlása
	60	Párhuzamos korlát gyakorlat gyakorlása	Felemáskorlát: gyakorlás
	61	Párhuzamos korlát értékelése	Felemáskorlát: értékelés
<b>Önvédelmi és küzdősportok (fiú), ritmikus gimnasztika (lány)</b>  Összesen 5 Óra Judo, Grundbirkózás	62	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG-labda: tanult elemek ismétlése
	63	Küzdőjátékok	RG -labda: testen gurítások oktatása
	64	Küzdőjátékok, fogás keresés.	RG- kötél: dobások oktatása
	65	Esések, gurulások	RG -buzogány: dobások oktatása
	66	Esések gurulások értékelése	RG dobások értékelése
67	Általános labdás képességfejlesztés.		

<p><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>42 Óra</b></p> <p>Kosárlabda (12 óra)</p>	68	Fektetett dobás induló csellel	
	69	Kosárlabda szlalom labdavezetés	
	70	Védekezés alapformái: Pontszerző játék az emberfogásos védelem fejlesztésére	
	71	Kapott labda átvétele után fektetett dobás gyakorlás	
	72	Kosárlabda gyakorlás	
	73	Kalifornia játék	
	74	Hármas nyolcas gyakorlása	
	75	Kosárlabda szlalom labdavezetés felmérés, értékelés	
	76	Támadó és védőjátékos szerepek gyakorlása	
	77	Kosárlabda játék, szabályok tartása	
	78	Kosárlabda játék, emberfogással	
<p><b><u>Netfit felmérés</u></b></p> <p>Összesen: <b>5 Óra</b></p>	79	Netfit felmérés	
	80	Netfit felmérés	
	81	Netfit felmérés	
	82	Netfit felmérés	
	83	Netfit felmérés	
<p><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>42 Óra</b></p> <p>Labdarúgás, Kispályás labdarúgás-Futsal (8 óra)</p>	84	Labdarúgás: az eddig tanult elemek átismétlése	Sportjátékok
	85	Labdarúgás: labdaátvételek a láb különböző pontjain levegőben	
	86	Labdarúgás: labdavezetés és átadások kombinációja	
	87	Labdarúgás: fejelés gyakorlása	
	88	Labdarúgás: 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék	
	89	Labdarúgás: 2:1, 3:2 elleni játék	
	90	Labdarúgás: csapatjáték, taktika.	
	91	Labdarúgás: Játék	

<p><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b></p> <p>Összesen: <b>22 Óra</b>                      Atlétikai ugrások (4 óra)</p>	92	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	93	Lépő távolugrás gyakorlása dobantóról	
	94	Állóképesség fejlesztés síkfutással	
	95	Atlétika, általános képesség fejlesztés	
<p><b><u>Sportjátékok, Testnevelési játékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>42 Óra</b>                      Kézilabda (4 óra)</p>	96	Kézilabda: eddig tanultak átisméltése	
	97	Kézilabda: kapura lövések felugrásból, test-test elleni játék	
	98	Kézilabda: támadó-védő viszonya	
	99	Kézilabda értékelés	
	100	Sportjáték	
	101	Sportjáték	
	102	Év végi értékelés, játék	

<b>10.évfolyam – 170/102 óra</b>			
<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>			
<b>Témakör</b>	<b>Óra</b>	<b>Tananyag</b>	
<p style="text-align: center;"><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások, testnevelési játékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>21 Óra</b></p> <p style="text-align: center;">Atlétikai futások és dobások (18 óra)</p>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Állóképesség fejlesztés	
	3	Koordinációs képességfejlesztés	
	4	Rajtgyakorlatok	
	5	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	6	Futóiskolai gyakorlatok	
	7	60 m-es futás felmérés	
	8	Koordináció fejlesztés	
	9	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, testnevelési játékok	
	10	Erő fejlesztés medicin labdával, aerob képességfejlesztés	
	11	Állóképesség fejlesztés, atlétikai dobások ismétlése	
	12	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	13	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	14	800 m-es futás felmérése	
	15	Medicinlabdás erőfejlesztés	
	16	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	17	Atlétikai dobások értékelése	
	18	Testnevelési játékok	
<p style="text-align: center;"><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>43 Óra</b></p>	19	Röplabda kosárérintés gyakorlása	
	20	Röplabda alkarérintés gyakorlása	
	21	Röplabda alkar és kosárérintés gyakorlása	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

Röplabda, Floorball (14 óra)	22	Röplabda leütés előkészítése	
	23	Röplabda leütés oktatása	
	24	Röplabda leütés gyakorlása	
	25	Röplabda leütés értékelése	
	26	Floorball labda vezetések	
	27	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	28	Floorball cselezések	
	29	Floorball sportjáték	
	30	Nyílt nap	
	31	Elmaradt bemutatások pótlása	
	32	Floorball játék	
	<p><b><u>Torna jellegű feladatmegoldások</u></b></p> <p>Összesen: <b>28 Óra</b></p> <p>Fiú: Talajtorna, Szekrényugrás, Párhuzamos korlát, Gyűrű</p> <p>Lány: Talajtorna, Felemáskorlát, Szekrényugrás, Gerenda</p>	33	Talajtorna előkészítés
34		Talajtorna elemek oktatása gyakorlása képességi szint szerint	Kézenátfordulás oldalra, fejenátfordulás ismétlése
35		Talajtorna elemek oktatása gyakorlása képességi szint szerint	Kézenátfordulás oldalra, fejenátfordulás ismétlése
36		Talajtorna elemek oktatása gyakorlása képességi szint szerint	
37		Talajtorna elemek oktatása gyakorlása képességi szint szerint	
38		Talajtorna gyakorlás	
39		Talajtorna gyakorlás	
40		Talajtorna ismétlés	
41		Talajtorna gyakorlás	
42		Talajtorna bemutatás, értékelés	
43		Talajtorna értékelés	
44		Félévi jegyek lezárása, értékelés	
45		Dobbantó használata és szekrényugrás fel és átguggolás oktatása	
46		Szekrényugrás fel és átguggolás gyakorlása	
47		Szekrényugrás értékelése	
48		Gyűrű alaplendület gyakorlás	Gerenda: felugrás gyakorlása



Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	49	Gyűrű lefüggés, bicska lefüggés és hátsó függés ismétlése	Gerenda: járások gyakorlása
	50	Gyűrűn tanult elemek ismétlése	Gerenda: szökkenések, fordulatok, ugrások gyakorlása
	51	Gyűrű terpesz leugrás oktatása	Gerenda: tarkóállás oktatása
	52	Gyűrű gyakorlat gyakorlása	Gerenda: tarkóállás gyakorlása
	53	Gyűrű gyakorlat felmérése, értékelése	Gerenda: gyakorlatsor értékelése
	54	Párhuzamos korláton tanult elemek átismétlése	Felemáskorlát: terpeszfellendülés gyakorlása
	55	Párhuzamos korláton felkarállás előkészítése	Felemáskorlát: térdfellendülés oktatása
	56	Párhuzamos korláton felkarállás oktatása	Felemáskorlát: térdfellendülés gyakorlása
	57	Párhuzamos korláton felkarállás gyakorlása	Felemáskorlát: alugrás oktatása
	58	Párhuzamos korlát gyakorlat összeállítása	Felemáskorlát: alugrás gyakorlása
	59	Párhuzamos korlát összefüggő gyakorlat gyakorlása	Felemáskorlát: gyakorlatsor ismétlése
	60	Párhuzamos korlát értékelése	Felemáskorlát: gyakorlatsor értékelése
<p><b><u>Önvédelmi és küzdősportok (fiú), ritmikus gimnasztika (lány)</u></b></p> <p>Összesen: <b>5 Óra</b></p> <p>Judo, Grundbirkózás</p>	61	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG- labda: tanult elemek ismétlése
	62	Küzdőjátékok	RG- labda: gyakorlatsor oktatása
	63	Küzdőjátékok, fogás keresés	RG- kötél: gyakorlatsor ismétlése
	64	Önvédelemre vonatkozó technikák ismertetése	RG- buzogány: gyakorlatsor ismétlése
	65	Grundbirkózó házibajnokság	RG: értékelés
<p><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p>Összesen: <b>43 Óra</b></p> <p>Kosárlabda (12 óra)</p>	66	Kosárlabdavezetés, átadások, eddig tanult elemek átismétlése	
	67	Fektetett dobás induló csellel	
	68	Kosárlabda szlalom labdavezetés	
	69	Pontszerző játék az emberfogásos védelem fejlesztésére	
	70	Kosárlabda játék elemek összekötése	
	71	Kosárlabda játék elemek összekötése	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

	72	Kalifornia játék	
	73	Hármas nyolcas gyakorlása	
	74	Kosárlabda játék elemek értékelése	
	75	Kosárlabda játék	
	76	Kosárlabda bemutatások javítása	
	77	Kosárlabda játék, emberfogással	
<b><u>Netfit felmérés</u></b>  Összesen: 5 Óra	78	Netfit felmérés	
	79	Netfit felmérés	
	80	Netfit felmérés	
	81	Netfit felmérés	
	82	Netfit felmérés	
<b><u>Sportjátékok</u></b>  Összesen: 43 Óra  Labdarúgás, Kispályás labdarúgás-Futsal (8 óra)	83	Labdarúgás: az eddig tanult elemek átismétlése	
	84	Labdarúgás: labdaátvételek a láb különböző pontjain levegőben	
	85	Labdarúgás: labdavezetés és átadások kombinációja	
	86	Labdarúgás: fejelés gyakorlása	
	87	Labdarúgás: 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék	
	88	Labdarúgás: 2:1, 3:2 elleni játék	
	89	Labdarúgás: osztályzatok javítása	
	90	Labdarúgás: Játék	
<b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</u></b>  Összesen: 21 Óra	91	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	92	Magasugrás gyakorlása ollózó és flopp technikával	
	93	Magasugrás gyakorlása, értékelése	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
 Testnevelés

Atlétikai ugrások (3 óra)			
<b>Sportjátékok,                  Testnevelési játékok</b>  Összesen: <b>43 Óra</b>  Kézilabda (6 óra)	94	Sportjátékok, labdajátékok gyakorlása	
	95	Sportjátékok, labdajátékok gyakorlása	
	96	Kézilabda: eddig tanultak átisméltése	
	97	Kézilabda: kapura lövések felugrásból, test-test elleni játék	
	98	Kézilabda: támadó-védő viszonya	
	99	Kézilabda értékelés	
	100	Sportjáték	
	101	Sportjáték	
	102	Évvégi értékelés, játék	

## **11-12.évfolyam**

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknak a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknak tudatosul a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelméletten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelez;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;

- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

#### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

#### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

11.évfolyam – 170/102 óra			
<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>			
Témakör	Óra	Tananyag	
<p style="text-align: center;"><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások, testnevelési játékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>21 Óra</b></p> <p style="text-align: center;">Atlétikai futások és dobások (18 óra)</p>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Állóképesség fejlesztés	
	3	Koordinációs képességfejlesztés	
	4	Rajtgyakorlatok	
	5	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	6	Futóiskolai gyakorlatok	
	7	60 m-es futás felmérés	
	8	Koordináció fejlesztés	
	9	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, testnevelési játékok	
	10	Erőfejlesztés medicin labdával, aerob képességfejlesztés	
	11	Állóképesség fejlesztés, atlétikai dobások ismétlése	
	12	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	13	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	14	800m-es felmérés	
	15	Medicinlabdás erőfejlesztés	
	16	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	17	Atlétikai dobások értékelése	
	18	Testnevelési játékok	

<p style="text-align: center;"><b><u>Sportjátékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>43 Óra</b></p> <p style="text-align: center;">Röplabda, Floorball (15 óra)</p>	19	Röplabda kosárérintés gyakorlása	
	20	Röplabda alkarérintés gyakorlása	
	21	Röplabda alkar és kosárérintés gyakorlása	
	22	Röplabda sánc előkészítése	
	23	Röplabda sánc oktatása	
	24	Röplabda sánc gyakorlása	
	25	Röplabda leütés és sánc kapcsolata	
	26	Röplabda leütés értékelése	
	27	Floorball labda vezetések	
	28	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	29	Floorball cselezések	
	30	Floorball sportjáték	
	31	Nyílt nap	
	32	Elmaradt bemutatások pótlása	
33	Floorball játék		
<p style="text-align: center;"><b><u>Torna jellegű feladatmegoldások</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>28 Óra</b></p> <p style="text-align: center;">Fiú: Talajtorna, Szekrényugrás, Párhuzamos korlát, Gyűrű</p>	34	Talajtorna előkészítés	Gerenda: felugrás gyakorlása
	35	Torna alapképességek fejlesztése	Gerenda: járások gyakorlása
	36	Gurulások, kézállás, fejjállás gyakorlása	Gerenda: szökkenések, fordulatok, ugrások gyakorlása
	37	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Gerenda: tarkóállás oktatása
	38	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Gerenda: tarkóállás gyakorlása
	39	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Gerenda: gyakorlatsor értékelése
	40	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Felemáskorlát: terpeszfellendülés gyakorlása
	41	Talajtorna bemutatás, értékelés	Felemáskorlát: tanult elemek gyakorlása gyakorlása
	42	Talajtorna javítás	Felemáskorlát: térdfellendülés oktatása
	43	Elmaradt javítások pótlása	Felemáskorlát: térdfellendülés gyakorlása
	44	Félévi jegyek lezárása, értékelés	Felemáskorlát: alugrás oktatása

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
Testnevelés

Lány: Talajtorna, Felemáskorlát, Szekrényugrás, Gerenda	45	Dobbantó használata és szekrényugrás fel és átguggolás gyakorlása	Felemáskorlát: alugrás gyakorlása
	46	Szekrényugrás fel és átguggolás gyakorlás	Felemáskorlát: gyakorlatsor ismétlése
	47	Szekrényugrás fel és átguggolás gyakorlás	Felemáskorlát: gyakorlatsor értékelése
	48	Szekrényugrás fel és átguggolás értékelés	
	49	Gyűrű alaplendület gyakorlás	
	50	Gyűrű lefüggés, bicska lefüggés és hátsó függés ismétlése	
	51	Gyűrű elemek ismétlése	
	52	Gyűrű elemek ismétlése	
	53	Gyűrű gyakorlat gyakorlása	
	54	Gyűrű gyakorlat értékelése	
	55	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
	56	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
	57	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
	58	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
	59	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
	60	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	
		61	Parhuzamos korlát értékelése, javítása
<b><u>Önvédelmi és küzdősportok (fiú), ritmikus gimnasztika (lány)</u></b>  Összesen: 5 Óra  Judo, Grundbirkózás	62	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG- labda: tanult elemek ismétlése
	63	Küzdőjátékok	RG- labda: gyakorlatsor oktatása
	64	Küzdőjátékok, fogás keresés	RG- kötél: gyakorlatsor ismétlése
	65	Önvédelemre vonatkozó technikák ismertetése	RG- buzogány: gyakorlatsor ismétlése
	66	Grundbirkózó házibajnokság	RG: értékelés
<b><u>Sportjátékok</u></b>	67	Kosárlabdavezetés, átadások, eddig tanult elemek átismétlése	
	68	Fektetett dobás induló csellel	



<b>Összesen: 43 Óra</b>  Kosárlabda (12 óra)	69	Kosárlabda szlalom labdavezetés	
	70	Pontszerző játék az emberfogásos védelem fejlesztésére	
	71	Tempodobás oktatása	
	72	Tempodobás gyakorlása	
	73	Kalifornia játék	
	74	Hármas nyolcas gyakorlása	
	75	Tempodobás értékelése	
	76	Kosárlabda játék	
	77	Kosárlabda bemutatások javítása	
	78	Kosárlabda játék, váltakozó védekezési formákkal	
<b>Netfit felmérés</b>  Összesen: 5 Óra	79	Netfit felmérés	
	80	Netfit felmérés	
	81	Netfit felmérés	
	82	Netfit felmérés	
	83	Netfit felmérés	
<b>Sportjátékok</b>  Összesen: 43 Óra  Labdarúgás, Kispályás labdarúgás -Futsal (7 óra)	84	Labdarúgás: az eddig tanult elemek átismétlése	
	85	Labdarúgás: labdaátvételek a láb különböző pontjain levegőben	
	86	Labdarúgás: 2 és több fős kapcsolatok kialakítása, gyors játékkal	
	87	Labdarúgás: 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék	
	88	Labdarúgás: 2:1, 3:2 elleni játék	
	89	Labdarúgás: osztályzatok javítása	
	90	Labdarúgás: Játék	
<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	91	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	92	Lépő távolugrás gyakorlása dobantóról	

Toldy Ferenc Gimnázium helyi tanterv  
 Testnevelés

Összesen: <b>21 Óra</b>	93	Állóképesség fejlesztés síkfutással		
Atlétikai ugrások (3 óra)				
<b>Sportjátékok, Testnevelési játékok</b>	94	Sportjátékok, labdajátékok gyakorlása		
	95	Sportjátékok, labdajátékok gyakorlása		
	96	Kézilabda: eddig tanultak átismétlése		
	97	Kézilabda: kapura lövések felugrásból, test-test elleni játék		
	98	Kézilabda: támadó-védő viszonya		
	99	Kézilabda értékelés		
	Összesen: <b>43 Óra</b>			
	Kézilabda (6 óra)	100	Sportjáték	
		101	Sportjáték	
102		Évvégi értékelés, játék		

12.évfolyam - 140/84 óra			
<b>A tanuló csoportok fiú-lány bontásban vesznek részt a tanítási órákon.</b>			
Témakör	Óra	Tananyag	
<p style="text-align: center;"><b><u>Atlétikai jellegű feladatmegoldások, testnevelési játékok</u></b></p> <p style="text-align: center;">Összesen: <b>20 Óra</b></p> <p>Atlétikai futások és dobások (17 óra)</p>	1	Baleset, munkavédelmi és tűzvédelmi oktatás	
	2	Állóképesség fejlesztés	
	3	Koordinációs képességfejlesztés	
	4	Rajtgyakorlatok	
	5	Állóképesség fejlesztés, koordináció fejlesztés lépcsőn	
	6	Futóiskolai gyakorlatok	
	7	60 m-es futás felmérés	
	8	Koordináció fejlesztés, ugróiskolai, szökdelő gyakorlatok, sportjáték	
	9	Erőfejlesztés medicin labdával	
	10	Állóképesség fejlesztés, atlétikai dobások ismétlése	
	11	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	12	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	13	800m-es felmérés	
	14	Medicinlabdás erőfejlesztés	
	15	Atlétikai dobások gyakorlása/aerob képességfejlesztés	
	16	Atlétikai dobások értékelése	
	17	Testnevelési játékok	

<p><b>Sportjátékok</b></p> <p>Összesen: <b>24 Óra</b></p> <p>Röplabda, Floorball (11 óra)</p>	18	Röplabda kosárérintés és alkarérintés gyakorlása	
	19	Röplabda leütés gyakorlása	
	20	Röplabda sánc oktatása	
	21	Röplabda leütés és sánc kapcsolata	
	22	Röplabda sportjáték	
	23	Röplabda sportjáték	
	24	Röplabda értékelése	
	25	Floorball labda vezetések	
	26	Floorball labda átadás, és lövés variációk	
	27	Floorball cselezések	
	28	Floorball sportjáték	
<p><b>Torna jellegű feladatmegoldások</b></p> <p>Összesen: <b>15 Óra</b></p> <p>Fiú: Talajtorna, Szekrényugrás, Párhuzamos korlát, Gyűrű</p> <p>Lány: Talajtorna, Felemáskorlát, Szekrényugrás, Gerenda</p>	29	Talajtorna előkészítés	Torna előkészítés
	30	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Talajtorna gyakorlat összeállítás
	31	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Gerenda: felugrás gyakorlása
	32	Talajtorna elemek gyakorlása képességek szerint	Gerenda: járások gyakorlása
	33	Talajtorna értékelése	Gerenda: szökkenések, fordulatok, ugrások gyakorlása
	34	Szekrényugrás gyakorlása	Gerenda: tarkóállás oktatása
	35	Szekrényugrás bemutatása	Gerenda: tarkóállás gyakorlása
	36	Gyűrű elemek ismétlése	Gerenda: gyakorlatsor értékelése
	37	Gyűrű elemek ismétlése	Felemáskorlát: terpeszfellendülés gyakorlása
	38	Gyűrű elemek ismétlése	Felemáskorlát: tanult elemek gyakorlása
	39	Gyűrű gyakorlat értékelése	Felemáskorlát: térdfellendülés oktatása
	40	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	Felemáskorlát: alugrás oktatása
	41	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	Felemáskorlát: alugrás gyakorlása
	42	Párhuzamos korlát képességi szint szerinti gyakorlatok gyakorlása	Felemáskorlát: gyakorlatsor ismétlése
	43	Párhuzamos korlát összefüggő gyakorlat értékelése	Felemáskorlát: gyakorlatsor értékelése

<b>Önvédelmi és küzdősportok(fiú), ritmikus gimnasztika(lány)</b>	44	Judo alapelemek, esések, gurulások	RG- labda: tanult elemek ismétlése
	45	Küzdőjátékok	RG- kötél: gyakorlatsor ismétlése
	46	Önvédelemre vonatkozó technikák ismertetése	RG- buzogány: gyakorlatsor ismétlése
	47	Grundbirkózó házibajnokság	RG: értékelés
Összesen: <b>4 Óra</b> Judo, Grundbirkózás			
<b>Sportjátékok</b>  Összesen: <b>24 Óra</b>  Kosárlabda (8 óra)	48	Kosárlabdavezetés, átadások, eddig tanult elemek átismétlése	
	49	Kosárlabda 2:1, 3:2 elleni játék	
	50	Kosárlabda játék	
	51	Kosárlabda 1:1, 2:2 elleni játék	
	52	Kalifornia játék	
	53	Kosárlabda játék	
	54	Kosárlabda játék	
	55	Kosárlabda értékelése	
<b>Netfit felmérés</b>  Összesen: <b>5 Óra</b>	56	Netfit felmérés	
	57	Netfit felmérés	
	58	Netfit felmérés	
	59	Netfit felmérés	
	60	Netfit felmérés	
<b>Sportjátékok</b>  Összesen: <b>24 Óra</b> Labdarúgás, Kispályás	61	Labdarúgás: az eddig tanult elemek átismétlése	
	62	Labdarúgás: 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék	
	63	Labdarúgás: 2:1, 3:2 elleni játék	
	64	Labdarúgás: Játék	
	65	Labdarúgás értékelés	

labdarúgás-Futsal (5 óra)			
<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	66	Atlétikus képességfejlesztés: Ugróerő fejlesztés	
	67	Magasugrás gyakorlása, értékelés	
	68	Évvégi értékelés, játék	
Összesen: <b>20 Óra</b>			
Atlétikai ugrások (3 óra)			
<b>Tánc</b>	+ 16	Tánc	
Összesen: <b>16 Óra</b>			

### A tanuló tanulmányi munkájának ellenőrzési és értékelési módjai

- órai munka értékelése
- tanmenet szerint tanított mozgások gyakorlati bemutatásának értékelése
- elméleti kérdések
- szóbeli értékelés
- érdemjegy
- netfit: szöveges értékelés
- ön és társreflexió

### A differenciálás módjai

- motoros képességek (kondicionális, koordinációs, mozgékonyág, kognitív, személyiség) különbözősége alapján

- aktuális szellemi, érzelmi és fizikai állapot minőségének megfelelően
- infrastruktúra és felhasználható technikai eszközök alapján
- egészségügyi problémák alapján
- délutáni testnevelésben meghirdetett különböző sportágak választhatósága által

### **A tanulók magasabb évfolyamba lépésének feltételei**

- megfelelő tanóraszámra való aktív részvétel (70 %-os részvétel)
- osztályozhatóság (tanév végén)
- megfelelő számú érdemjeggyel rendelkezés

### **Az oktatásban alkalmazható tankönyvek, tanulmányi segédletek és taneszközök kiválasztásának elvei**

- elsődlegesen az életkornak való megfelelés
- a mindenkori középszintű és emelt testnevelés érettséginek megfelelő, annak hatékony elsajátítását elősegítő tankönyvek ajánlása, használata

### **Tanulmányi segédletek**

- középszintű testnevelés érettségi kidolgozott elméleti tételei
- *Hogyan csináljam?* című könyv
- digitális technológia nyújtotta lehetőségek: videók, fotók, online tartalmak
- netfit segédlet
- sportági szabálykönyvek

## **Technikai eszközök**

- tornacsarnok és berendezései
- tornaszoba és berendezései
- udvari műfüves labdarúgó pálya kikapukkal
- erősítő terem és berendezései
- különféle sportági eszközök a kis és nagy szertárban

## **Az osztályozó vizsga témái**

Az osztályozó vizsga anyaga az adott évfolyam tanmenete alapján kerül összeállításra.

- Atlétika sportágban: futásban, ugrásban és dobásban  
Torna sportágban: gimnasztikában, talajtornában és szertornában
- Sportjátékokban: labdarúgásban, röplabdában, kosárlabdában, floorballban és kézilabdában

## **A csoportbontások elvei**

- az eltérő motoros képességek és érzelmi sajátosságok okán a fiúk és lányok külön vegyenek részt a foglalkozásokon
- az infrastruktúra optimális kihasználása okán
- hatékonyabb csoportmunka kialakítása
- nagyobb tanári fókusz biztosításának lehetősége, differenciálás könnyebb megvalósíthatósága