

Az osztályozó vizsga követelményei

7-12. évfolyam

7. évfolyam

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.

A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozcások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszere-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötel stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Kosárlabdázás - fiúk és lányok számára

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).

Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.

Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.

Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is.

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.

Röplabdázás- lányok számára

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül.

Labdarúgás – fiúk számára

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal.

Labdalevétel: talppal, belsővel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel.

Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Dekázás: haladással.

Fejelés: előre, oldalra.

Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.

Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Futások, rajtok.

A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás.

Távolugrás guggoló technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is.

Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból. Súlylökés helyből. Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.

Torna (talajtorna, szertorna)

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás.

Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3 rész, fiúknak 4 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Grundbirkózás

Emelések és védések. Mellső, hátsó emelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Dzsúdó

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).

A továbbhaladás feltétele:

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.

A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.

A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.

A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.

Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.

Kislabdahajítás.

A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.

Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.

Hibajavítás.

Balesetvédelem.

Segítségnyújtás a társaknak.

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.

A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.

Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.

Az érzelmek és az agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

8. évfolyam

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.

A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytámasztást és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Kosárlabdázás - fiú és lány számára

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).

Labdavezetés: Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.

Kosárra dobások: Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással.

Közép távoli dobás helyből.

Átadások, átvételek: Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Háromas-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.

Röplabdázás - lányok számára

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás: A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Labdarúgás - fiúk számára

Labdás technikai gyakorlatok: Átadások laposan mozgás közben, íveltől növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

Labdalevétel: külső csüddel, combbal, mellel. Labda toppolás.

Rúgások: külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.

Dekázás: irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.

Fejelés: különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

Szerelés: Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Futások, rajtok

A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről.

Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások.

Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás.

Távolugrás lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).

Magasugrás guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás ötös lépésmusból. Kislabdahajítás célba.

Súlylökés becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása.

Torna (talajtorna, szertorna)

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások sorozatban. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel.

Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak).

Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).

Ugrószekrény szélében (lányoknak: 4 rész, fiúknak: 5 rész): guggolóátugrás.

Függésgyakorlatok: Mászás kötélén. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).

Egyensúlyozó gyakorlatok: Magas gerendán: Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Önvédelem, önvédelmi fogások

Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).

Grundbirkózás

Oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból)

A továbbhaladás feltétele:

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.

Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.

A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.

A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.

A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.

Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.

Kislabdahajtás.

A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.

Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.

Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.

Hibajavítás.

Balesetvédelem.

Segítségnyújtás a társaknak.

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.

A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.

Néhány egyszerű önvédelmi fogás.

A test-elleni küzdelem.

Az érzelmek és az agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

9. évfolyam

Gimnasztika

Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok

Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.

Rendgyakorlatok zene nélkül.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

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.

Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal.

A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése

Kosárlabdázás – fiúk és lányok számára

Technikai elemek

Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.

Emberfogás.

Labdarúgás – fiúk számára

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Röplabda – lányok számára

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. A sáncolás technikája egyénileg

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2–3 fős támadási technikák védelem nélkül.

A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése

Szertorna fiúk számára

Korlátos gyakorlatok – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, alaplendületek támaszban, beterpesztések, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, vetődési leugrás.

Szertorna lányok számára

Gerendán gyakorlatok – állások, ülések, guggoló támaszok, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, homorított leugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlatok

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok.

Futások, rajtok

A képességfejlesztés gyakorlatai

Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.

Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével.

A sportági technika gyakorlása

Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.

A váltófutás botátadási technikáinak és alapvető szabályainak megismerése.

A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlatok elősegítése érdekében.

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal
Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.
Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból medicinlabdával

Grundbirkózás

A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmekkel.

A továbbhaladás feltételei:

Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.

Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.

Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.

Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.

Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.

Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.

Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.

Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, összehangolása a zenével.

A kötél biztonságos mozgatása.

A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás

A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.

Távolugrás guggoló technikája.

Kislabdahajítás beszökkenéssel.

Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.

Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.

A természetben üzhető sportok alapszabályai.

A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.

A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.

A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.

A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.

Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.

A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.

Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.

A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.

10. évfolyam

Gimnasztika

Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok

Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zenére is.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

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.

A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok

Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok

A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékokban való eredményes használatának továbbfejlesztése.

Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.

A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.

Egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban.

Kosárlabdázás – fiúk és lányok számára

Technikai elemek

Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.

Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték_támadásban.

A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Labdarúgás – fiúk számára

Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Röplabda – lányok számára

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája párban.

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2–3 fős támadási technikák védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Szertorna

Szertorna fiúk számára

Korlátan gyakorlás – oldaltámaszok, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek felkarfüggésben, terpeszpedzés, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, kanyarlati leugrás.

Szertorna lányok számára

Gerendán gyakorlás: térdelések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, terpesz csukaugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés: egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba

Futások, rajtok

A képességfejlesztés gyakorlatai

Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások lökő és vető mozdulattal

A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkézes vetések technikái.

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.

Grundbirkózás

Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

Dzsúdó

A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.

A továbbhaladás feltétele:

Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.

Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.

Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.

Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.

Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.

Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.

Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.

Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépések, haladások összehangolása a zenével.

A szabályok érthető megfogalmazása.

A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek

A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.

Váltás alsó botátadással.

Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.

Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.

Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.

A természetben üzhető sportok alapszabályai.

A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.

A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.

A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.

A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.

Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.

Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.

A prevenció tágabb értelmezése.

A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.

Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.

A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.

A fájdalom türe (oxigénadósság, savasodás).

11. évfolyam

Gimnasztika

Rendgyakorlatok gyakorlása

A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése

A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.

Kéziszerek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.

Kosárlabdázás - fiúk és lányok számára

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások.

Taktikai továbbfejlesztés

A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.

Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Labdarúgás –fiúk számára

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.

Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával.

Fejlesztések különböző fajtái dobott labdából. Büntetőrúgások különböző távolságból

Röplabdázás –lányok számára

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében

Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.

A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.

„Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.

Taktikai továbbfejlesztés

Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat,

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korlátton – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára

Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Homorított leugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámaszsal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok

Gyakorlás során az egyéni optimum az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Futások

Rövidtáv, váltófutás.-

A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban.

Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás

Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.

Ugrások

A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül- flopptechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás.

Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról

Dobások

A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:

Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.

Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.

Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

A továbbhaladás feltétele:

A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.

Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.

Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.

Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.

A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.

Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.

Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.

Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási szituációban.

Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban

Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.

Iramszakasz, egyéni irambeosztás.

Különböző bottechnikák a váltófutásban.

Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.

A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.

Az adott sportmozgás technikájának ismerete.

A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.

A baleseti kockázatok mérlegelése.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.

Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.

Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.

Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé.

Az indulatok feletti uralom.

Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.

A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.

Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.
Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.

A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.

A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.

A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.

Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.
Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.
Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.
Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.

A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.
Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.
Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.
Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.
Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.
Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban

Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.
Iramszakasz, egyéni irambeosztás.
Különböző bottechnikák a váltófutásban.
Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.
A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.

Az adott sportmozgás technikájának ismerete.
A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.
A baleseti kockázatok mérlegelése.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.
Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.
Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.

Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé.
Az indulatok feletti uralom.
Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.
A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.

Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.
Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.
Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.
A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.
A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.

12. évfolyam:

Általános feladatok

Az önszervezés gyakorlása

Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.

A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása

Kosárlabdázás-fiúk és lányok számára

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.

A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

Taktikai továbbfejlesztés

Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.

Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Labdarúgás- fiúk számára

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.

Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái rúgott labdából. Szögletű rúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrészrel a szabályok betartása mellett.

Röplabdázás- lányok számára

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.

Gimnasztika

Rendgyakorlatok gyakorlása

A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése

A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.

Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.

Kéziszerkek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.

8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.

Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.

Torna, sporttorna

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korláton terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára

Gerendán – Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, terpesz csukaugrás.

Együttes bemelegítés a torna gyakorlásához az önálló mozgással.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

Futások

Rövidtáv, váltófutás, gátfutás

Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban.

Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás

Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában.

Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.

Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.

Ugrások

Az homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül- floppotechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.

Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról

Dobások

A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Választás az egyes lökö mozgulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:

A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.

Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.

Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

Dzsúdó sportági készségfejlesztés:

A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.

Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).

Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai)

A továbbhaladás feltételei:

A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.

Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.

Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.

A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.

Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.

Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.

Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.

Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.

Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.

Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.

Iramszakasz, egyéni irambeosztás.

Különböző bottechnikák a váltófutásban.

Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.

A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.

Az adott sportmozgás technikájának ismerete.

A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.

A baleseti kockázatok mérlegelése.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.

Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.

Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.

Biztonsági követelmények és a küzdelmekkel kapcsolatos rituálé.

Az indulatok feletti uralom.

Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.

A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.

Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.

Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.

Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.

A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.

A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.