

**Balatonfűzfői Irinyi János Általános Iskola és Alapfokú Művészeti  
Iskola**

# **Testnevelés és Sport**

**A Köznevelési Típusú Sportiskolai  
Helyi tanterv (5.a-8.a osztály)**

**A kerettantervi ajánlást adaptálta**

Csarmasz Gyula

# **2020**

# **Testnevelés tanterv 5-8.**

## **A Köznevelési Típusú Sportiskolai Kerettanterv**

### **Általános Iskola**

### **5-8. Évfolyam**

## **ALAPELVEK, CÉLOK, FELADATOK**

Az alapfokú nevelés-oktatás felső tagozatos szakasza szervesen folytatja az alsó tagozatos szakasz nevelő-oktató munkáját. Ez a szakasz a készségek és képességek fejlesztésével olyan pedagógiai munkát igényel, amelyben a tanulók tudásának, képességeinek, egész személyiségének fejlődése, fejlesztése áll a középpontban, figyelembe véve, hogy az oktatás és nevelés színtere nemcsak az iskola, hanem a tanulók életének és tevékenységének számos más színtere, fóruma is. Az 5–6. évfolyamon – az 1–4. évfolyamhoz hasonlóan – továbbra is az alapkészségek fejlesztése kap fő hangsúlyt. Igazodva a gyermeki gondolkodás fejlődéséhez, az életkori sajátosságokhoz figyelembe veszi, hogy a 10–12 éves tanulók gondolkodása erősen kötődik az érzékelés útján szerzett tapasztalatokhoz. Az 5–6. évfolyamokon ezért az integratív-képi gondolkodásra alapozó fejlesztés folyik, a 7–8. évfolyamon, a serdülőkor kezdetétől viszont hangsúlyossá válik az elvont fogalmi és elemző gondolkodás fejlesztése.

Az általános iskola az 1–4. évfolyamokhoz hasonlóan az 5–8. évfolyamokon is együtt neveli a különböző érdeklődésű, eltérő értelmi, érzelmi, testi fejlettségű, képességű, motivációjú, szocializáltságú, kultúrájú tanulókat. Érdeklődésüknek, képességüknek és tehetségüknek megfelelően felkészíti őket a középfokú nevelés-oktatás szakaszában történő továbbtanulásra, illetve az iskolai nevelés-oktatás szakképesítés megszerzésére felkészítő szakaszára, összességében ezzel is támogatva a társadalomba való beilleszkedést.

Nevelési-oktatási tevékenységével az iskola fejleszti a nevelési célok elérését támogató érzelmi, szociális és kognitív képességeket. Kiemelt figyelmet fordít az eredményes tanulás módszereinek, technikáinak elsajátíttatására, a tanulóhoz, a feladatokban való részvételhez szükséges kompetenciaterületek és koncentrációs képességek, akarati tulajdonságok fejlesztésére. Feladatának tekinti az egyéni adottságok, képességek megismerésén alapuló önismeret fejlesztését, a tanulók tanulási és társas motivációinak, önbizalmának növelését. Mindehhez előnyben részesíti az életszerű, valóságos problémák és feladathelyzetek teremtését az önkifejezéshez, az ismeretszerzéshez, a kísérletezéshez, a feladat- és problémamegoldáshoz.

A sportiskola feladata az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása. Ebben a szakaszban történik a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása, az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel. Mindehhez nélkülözhetetlen ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről. Az egészséges életmódra való törekvésnek belső motivációvá kell válnia. Ebben az iskolatípusban az iskolai testnevelés aktívabb szerepet vállal az önkifejezésben, az önmegvalósításban.

# **KULCSKOMPETENCIÁK**

## **1. A TANULÁS KOMPETENCIÁI**

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz tud írni, olvasni, számolni, továbbá nem idegenek számára az IKT-eszközök. A tanuló képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, törekszik arra, hogy saját tanulását megszervezze. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje pozitív. A tanuló egyre tudatosabban kezeli a saját tanulási stratégiáit, egyre gyakorlottabb abban, hogy felismerje készségeinek erős és gyenge pontjait, és hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje. Képes arra, hogy szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

A tanuló megismer olyan alapvető, tanulást segítő technikákat, amelyek segítségével hatékonyabbá teszi az önálló felkészülését, pl. a tanuláshoz szükséges külső (rend, fény, csend) és belső (munkakedv, jutalom, kíváncsiság, elérendő cél) feltételeket. Tud a tanult témák kapcsán tájékozódni a könyvtárban (a gyermekirodalomban, egyszerűbb kézikönyvekben) és a világhálón. Ismer tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. Képes gondolatait, megállapításait kifejezni, nyelvileg szabatosan indokolni. A tanuló megismeri saját tanulási stílusát, ezzel hatékonyabb információfeldolgozásra képes, tudatában van, mely területeket kell fejlesztenie. Elegendő önismerettel, önértékeléssel, önbizalommal rendelkezik ahhoz, hogy megfelelő teljesítményt nyújtson, de tisztában van vele, hogy ehhez megfelelő fizikai állapotban kell lennie. Ismer olyan módszereket, amelyekkel ezt megteremtheti.

## **2. A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIÁK (ANYANYELVI ÉS IDEGEN NYELVI)**

A tanulóban fokozatosan tudatosul, hogy társaival kölcsönösen egymásra vannak utalva. Bizonyos helyzetekben kérésre képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben ő is képes segíteni. Az iskola lehetőséget biztosít arra, hogy a tanuló tapasztalatot szerezzen a fogyatékkal élőkkel való együttéléstről, amelynek során felismeri a segítő tevékenység fontosságát és szükségességét alkalmanként és a mindennapokban is.

A tanuló képes érzéseinek, gondolatainak, véleményének kifejezésére, adott szempont szerint újrafogalmazására, mások véleményének tömör reprodukálására. Képes ismert tartalmú szövegeket biztonságosan elolvasni, értelmező hangos olvasással. Képes hallott és olvasott szöveg lényegének felidézésére, megértésére, értelmezésére. Önállóan olvas nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes a szövegelemzés alapvető eljárásainak önálló alkalmazására, különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek feltárására, értelmezésére és értékelésére. Korosztályának megfelelő módon részt vesz az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Törekszik az olvasható és pontosan értelmezhető írásbeli kommunikációra. Elsajátítja a jegyzetelés alapjait. Képes rövidebb szövegek alkotására különböző szövegtípusokban és műfajokban. Képes rövidebb szövegek összegyűjtésére, rendezésére. Gyakorlott a helyesírási kézikönyvek használatában, törekszik a normakövető helyesírásra. Képes művek önálló befogadására és ennek szöveges interpretálására. Képes egyes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására.

A tanuló felfedezi, megérti és alkalmazza a nyelvet vezérlő különböző szintű szabályokat, ami tudatosabbá és gyorsabbá teszi a nyelvtanulást. A beszédképesség és a hallott szöveg értése mellett törekszik a célnyelvi olvasásra és írásra is. Felfedezi a nyelvtanulás és a célnyelvi kultúra fontosságát. Próbálkozik önálló nyelvtanulási stratégiák alkalmazásával, és elindul a tudatos nyelvtanulás és az önálló nyelvhasználat útján. Megérti és használja a gyakoribb mindennapi kifejezéseket és a nagyon alapvető fordulatokat, amelyek célja a mindennapi szükségletek konkrét kielégítése. Képes egyszerű interakcióra, ha a másik személy lassan, világosan beszél és segítőkész.

### **3. A DIGITÁLIS KOMPETENCIÁK**

A tanuló mind motiváltabbá válik az IKT-eszközök használata iránt. Képes alapvető számítógépes alkalmazásokat (szövegszerkesztés, adatkezelés) felhasználni a tanórai és a tanórán kívüli tanulási tevékenységek során, illetve a hétköznapi életben. Egyre nagyobb biztonsággal és mind önállóbban képes felhasználni a számítógép és az internet által biztosított információkat, akár megadott szempontok szerinti gyűjtőmunkában is. A megszerzett információkból irányítással, majd egyre önállóbban képes összeállítani prezentációkat, beszámolókat. Ismeri az elektronikus kommunikáció (e-mail, közösségi portálok) nyújtotta lehetőségeket és használja is ezeket. Felismeri az elektronikus kommunikációban rejlő veszélyeket és törekszik ezek elkerülésére. Látja a valós és a virtuális kapcsolatok közötti különbségeket, kellő óvatossággal kezeli a világhálóról származó tartalmakat és maga is felelősséggel viszonyul a világháló használóihoz.

### **4. A MATEMATIKAI, GONDOLKODÁSI KOMPETENCIÁK**

A tanuló képes matematikai problémák megoldása során és mindennapi helyzetekben egyszerű modellek alkotására, illetve használatára. A tanuló felismer egyszerű ok-okozati összefüggéseket, logikai kapcsolatokat, és törekszik ezek pontos megfogalmazására. Gyakorlott a mindennapi életben is használt mennyiségek becslésében, a mennyiségek összehasonlításában. A tanuló képes következtetésre épülő problémamegoldás során egyszerű algoritmusok kialakítására, követésére. A tanuló képessé válik konkrét tapasztalatok alapján az általánosításra, matematikai problémák megvitatása esetén is érvek, cáfolatok megfogalmazására, egyes állításainak bizonyítására.

### **5. A SZEMÉLYES ÉS TÁRSAS KAPCSOLATI KOMPETENCIÁK**

A tanuló megfelelő szókinccsel rendelkezik érzelmi árnyalatok kifejezésére, képes dicsérni, és egyre több tulajdonságot meg tud nevezni. Megismeri az önmegfigyelés jelentőségét, vagyis cselekedetei, reakciói, viselkedése alapján véleményt tud mondani önmagáról, ismeri a stressz és stresszkezelés lényegét. Képes különbséget tenni a valódi és virtuális társas kapcsolatok természete között, be tud kapcsolódni különböző kisközösségekbe. Kialakul benne a személyiségének megfelelő humánus magatartás az önelemzés és a környezeti visszajelzések egységében, képes elemezni, feltárni a jóra ösztönző, illetve a destruktív csoportok eltérő jellemzőit. Több szempontból is rálát egy vitás helyzetre, konfliktusra, képes vitatkozni. Felismeri társadalmi szerepeit (férfi-nő, gyerek-szülő, diák-tanár). Képes felismerni bizonyos előítéletes magatartásformákat és a sztereotípiák megnyilvánulásait.

## **6. A KREATIVITÁS, A KREATÍV ALKOTÁS, ÖNKIFEJEZÉS ÉS KULTURÁLIS TUDATOSSÁG KOMPETENCIÁI**

A tanuló nyitott más kultúrák, más népek hagyományainak, szokásainak megismerésére, megérti és elfogadja a kulturális sokszínűséget. Ismeri és helyesen használja az állampolgársághoz kapcsolódó alapvető fogalmakat. Képes együttműködni társaival az iskolai és az iskolán kívüli életben egyaránt, önként vállal feladatokat különböző, általa választott közösségekben. Képes társai számára segítséget nyújtani ismert élethelyzetekhez kapcsolódó problémák megoldásában. Megérti és elfogadja, hogy a közösség tagjai felelősek egymásért, ennek figyelmen kívül hagyása pedig akár súlyos következményekkel is járhat. Képes megfogalmazni véleményét a közösséget érintő kérdésekben, meghallgatja és képes elfogadni mások érvelését. A magyar és az európai kultúra, illetve hagyományok megismerésével kialakul a tanulóban az országhoz, a nemzethez, az EU-hoz és általában az Európához való tartozás tudata.

A tanuló képes megfogalmazni, hogy mi érdekli őt leginkább, és felismeri, hogy érdeklődési körét, motivációját, saját adottságait mely szakmákban tudná hasznosítani. Megfelelő ismeretekkel rendelkezik a továbbtanulással, a választható iskolákkal, életutakkal kapcsolatban. Ismeri az élethosszig tartó tanulás fogalmát. Tud célokat kitűzni és jövőképet felállítani. Van önkritikája, képes különbséget tenni a társas befolyásolás és saját elképzelése között. Érti a tanulás és a karriercél elérésének összefüggéseit.

Tudatosul benne, hogy az emberek különböző értékeket és véleményeket vallanak, és hogy az értékek és szabályok egy része viszonylagos. A tanuló megérti a normakövetés fontosságát, a fair play jelentőségét a sportban.

A tanuló ismeri lakóhelye és környékének népi hagyományait, valamint több, az ünnepkörökhöz köthető magyar hagyományt. Egyre rendszeresebben részt vesz szűkebb közösségében nemzeti hagyományaink ápolásában, megismer ezekhez kapcsolódó műalkotásokat. Annak érdekében, hogy erősödjön benne saját népe és kultúrája értékeihez való kötődés, megismeri azok legfontosabb értékeit, kiemelkedő személyiségeit és szimbólumait. Fel tud sorolni néhány, lakókörnyezetére jellemző sajátosságot, megismeri a hungarikum fogalmát. Ismeri nemzeti ünnepeinket, ezekhez kötődő hagyományainkat, és ezeket tantárgyi ismereteihez is kapcsolja. Kialakul benne a szülőföld, a haza és a nemzet fogalma, az ezekhez való kötődés igénye. Egyre nyitottabb más népek kultúrája iránt, ismeri, hogy Magyarországon milyen nemzetiségek és kisebbségek élnek. Ismerkedik egy-egy magyarországi nemzetiség, kisebbség kultúrájával. Ismeri az általa tanult idegen nyelvet beszélő népek kultúrájának egy-egy jelentős vonását. A tanulóban kialakul egy kép az európai kultúra értékeiről, és ismer ennek megőrzéséért munkálkodó intézményeket, programokat.

## **7. MUNKAVÁLLALÓI, INNOVÁCIÓS ÉS VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIÁK**

Ismert élethelyzetekben a tanuló képes mérlegelni, döntéseket hozni és felmérni döntései következményeit. Képes a korának megfelelő élethelyzetekben felismerni a számára kedvező lehetőségeket és élni azokkal. Terveket készít céljai megvalósításához, és – esetenként segítséggel - meg tudja ítélni ezek realitását. Csoportos feladathelyzetekben részt tud venni a végrehajtás megszervezésében, a feladatok megosztásában. Céljai elérésében motivált és kitartó.

### **EGYSÉGESSÉG ÉS DIFFERENCIÁLÁS MÓDSZERTANI ALAPELVEI**

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni a fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

## Tantárgyi struktúra és óraszámok

<b>Óraterv a kerettantervekhez – 5–8. évfolyam</b>				
<b>Tantárgy</b>	<b>5. évf.</b>	<b>6. évf.</b>	<b>7. évf.</b>	<b>8. évf.</b>
Magyar nyelv és irodalom	4	4	3	3
Élő idegen nyelv	3	3	3	3
Matematika	4	4	3	3
Etika/ Hit és erkölcsstan	1	1	1	1
Történelem	2	2	2	2
Állampolgári ismeretek	-	-	-	1
Hon- és népismeret	-	1	-	-
Önismeret/drámajáték	-	-	0,5	-
Olimpiaismeret	0.5	0.5	-	-
Természettudomány	2	2	-	-
Fizika	-	-	1	2
Kémia	-	-	1	2
Biológia	-	-	2	1
Testnevelés	5	5	5	5
Földrajz	-	-	2	1
Ének-zene	1	1	1	1
Vizuális kultúra	1	1	1	1
Technika és tervezés	1	1	1	-
Digitális kultúra	1	1	1	1
Dráma és színház	-	-	-	1
Tanulásmódszertan	1	-	-	-
Sportegészségtan-sportetika	-	-	0,5	0,5
Közösségi nevelés	1	1	1	1
Szabadon tervezhető óraszám	0.5	0.5	1	0.5
Rendelkezésre álló órakeret	28	28	30	30
A nkt.7.§ (6) bekezdése szerinti plusz óraszám**	2	2	2	2

\*\*A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 7.§ (6) bekezdése szerinti sportiskola a 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet 8.§ (4) bekezdése alapján: „A két tanítási nyelvű iskolai oktatásban, vagy ha az iskola a nemzeti köznevelésről szóló törvény 7. § (6) bekezdése szerint sportiskola feladatait látja el, továbbá ha az iskola emelt szintű oktatást szervez, a tanuló kötelező és választható tanítási óráinak összege a (3) bekezdésben egy tanítási hétre meghatározott időkerethez képest legfeljebb kettő tanítási órával emelkedhet.”

# TESTNEVELÉS

## 5-8. évfolyam

A testnevelés műveltségtartalma az 5–8. évfolyamon az ismeretek tudatos bővítésével és a gondolkodási műveletek fejlesztésével párhuzamosan fejleszti a sportágspecifikus mozdulatokat. Előidézi a sportági szabályok szerinti gyakorlást, egyidejűleg megalapozza és kialakítja a tanulóknál az igényt a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt. A nevelés során arra kell törekedni, hogy alakuljon ki a tanulóknál a teljes körű személyes önismeret, a testi, lelki és szellemi képességek és lehetőségek reális meghatározása. Az önálló életvitel bővülő lehetőségeivel párhuzamosan erősödjön a felelősségvállalás a saját és mások épsége, egészsége iránt. A mozgásoktatás során lehetőséget kell biztosítani a tanulók számára, hogy szervezett formában, külső kontroll mellett próbálhassák ki a verbális és nem-verbális kommunikációs csatornák által közvetített információk befogadását, analizálását, és a kapott eredmények alapján önállóan tervezhessék meg a válaszreakcióikat.

A testnevelés célja továbbá az 5–8. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az 1–4. osztály számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik. Támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását; ragadja meg a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségeinek utolsó éveit. Az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az 1–4. osztály kezdő szakasz jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket. *Az egészséggel kapcsolatos feladatok:* a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat. *A mozgáskultúra fejlesztése:* az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció. *Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása:* az elsajátítás, a teljesítmény, a

kollektív siker és a tevékenység öröme. *Értékes személyiségvonások fejlesztése:* a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcátűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

Cél, hogy a tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot, ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Továbbfejleszhető szinten tudják két úszásnem alapttechnikáját. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, úszás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékelésük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

## 5–6. évfolyam

A témakörök áttekintő táblázata:

Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	35 óra
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	50 óra
Atlétikai feladatmegoldások	50 óra
Sportjátékok	80 óra
Testnevelési és népi játékok	34 óra
Önvédelmi és küzdősportok	40 óra

Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	35 óra
Úszás	36 óra
Összes óra	360 óra

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek</b>  <b>Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés</b>	<b>Órakeret 35 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b>  Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,	

<p><b>ISMERETEK:</b></p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>	<p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természettudomány:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret, menet és futásgyakorlatok.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>2. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások</b></p> <p><b>Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 50 óra</b></p>
--------------------------------	--	-------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 3–6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra. Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Kötél vagy rúdmászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.</p> <p>Segítséget ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyág arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászos” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyág, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert táncstílusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> támlázások padon, földi gerendán, korláton. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Spárga, híd,</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

mérlegállás. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. 5–6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3–4 részes svédsekreányen/keresztben/ guggoló átugrás, hosszában állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre, ugródeszkáról történő elrugaskodással. Függéshelyzetek, függésgyakorlatok: bordásfalón után fogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás.

Gyűrűn: alaplendület, zsugorlefűgés, lendület előre zsugorlefűgésbe, zsugorlefűgésből ereszkedés hátsó lefűgésbe, homorított leugrás lendületből. Lányok: lendület előre-hátra, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűgés, ereszkedés hátsó függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármas, sasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás segítővel, leugrás futólagos kézálláson át. Támaszhelyzeten át fel és leugrás.

*Motoros képesség fejlesztése:* A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.

A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.

*Természettudomány:* mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

### *MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:*

*RG LÁNYOKNAK: Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzhullámok. *Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. *Járások* végzése: alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

*Ritmizált lépések:* keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.

*Futások:* térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. *Szökdelések:* sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. *Ugrások:* sorozatugrások, olló, hajlított olló, öz, hajlított öz, terpesz, bicska, összeugrások. *Forgások:* lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

*Kötélgyakorlatok:* lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

*AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:* alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

### *MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:*

RG: Az ízületi mozgékonyág, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.

AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervei megalapozásához. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlati szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezésmód használata.

#### ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.

#### SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe.

<p>Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
--	--

<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézen átfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, vetődés, alaplendület, lefuggás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.</p>
-----------------------------	--

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>3. Atlétikai feladatmegoldások</b></p> <p><b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 50 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétikai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok szerzése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

## MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák).

Gyorsfutás –iramfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). 20-30m kifutással időre sprint futások, 30-60m-en időre. Váltófeladatok, alsó és felső váltás párban és csapatban, helyben és mozgás közben. Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból, fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel.

Célba dobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.

## *MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség:*

*Futások, rajtok:* Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez.

Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. *Ugrások, szökdelések:*

A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.

## *PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:*

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben

*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

*Természettudomány:* mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p>A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b></p> <p>A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés. Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉG:</b></p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés. Elrugaszkodó és lendítő láb, térdelő rajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, nekifutási távolság. optimális sebesség, kidobási vonal, dobószektor, hasmánt technika.</p>

<b>Tematikai egység</b>	<p style="text-align: center;"><b>4. Sportjátékok</b></p> <p><b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny</b></p>	<b>Órakeret 80 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p><i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i></p> <p>A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra,</p>

hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.

**Kézilabda:** Magas és mély labdavezetés. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással.

Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus bázistechnika. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés. Keresztmozgások. *Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező módja kézzel és lábbal.

#### *Taktika*

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendszerellenes védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Kézilabda játék.

**Kosárlabda:** Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés.

vizuális kommunikáció.

*Természettudomány:* mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Átadási, dobó- és indulócelek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

### *Technika*

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Induló és testcselek alkalmazása fél aktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

### *Taktika*

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások.

**Labdarúgás:** Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Szerelés. Kapus bázistechnika. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállítás, rombusz alakzat.

### *Technika*

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos

együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustechnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

#### *Taktika*

A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során.

**Röplabda:** Kosár és alkarérintés. Alsó egyenes nyitás.

#### *Technika*

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.

#### *Taktika*

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése.

#### *Floorball*

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással
- Labdaütések palánkra és társnak
- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védele nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

#### ISMERETEK:

Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. Bemelegítés. Taktikai megoldások. Játékszabályok.

A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek. A sportjátékokban

<p>alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>Énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése.</p> <p>Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás. A nehézségek és a kudarcok elviselése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika. Alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, floorball-ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>5. Önvédelmi és küzdőfeladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 40 óra</b></p>
---	--	-------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérés. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismerete. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><b>Grundbirkózás:</b> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p>	<p><i>Történelem:</i></p> <p>keleti kultúrák.</p> <p><i>Természettudomány:</i></p> <p>izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

## 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). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ (ak) felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

### Képességfejlesztés

Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

### Játékok, versengések

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). az önvédelem és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p> <p>Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló társsal. A magyar küzdősport legjobbjai. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>A <b>karate</b>, mint olimpiai sportág szintén felvehető az önvédelmi sportok közé.</p>	
--	--

<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>
---------------------------------------	---

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>6. Úszás és úszó jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 36 óra</b></p>
---	--	-------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása.</p> <p>Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása.</p> <p>A fejesugrás végrehajtása.</p> <p>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása.</p> <p>Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással.</p> <p>Az uszoda higiénés szabályainak betartása.</p> <p>Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>Az úszásoktatás óraszám helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon, együttesen).</b> Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben nem használja fel a teljes (24 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.</p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p>	<p><i>Természettudomány:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés;</p> <p>személyi higiénia, testápolás.</p>

## Hátúszás - ismétlés

*Feladatok háton:* lebegés és siklás háton.

*Hátúszó lábtempó:* hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

*Hátúszás kartempó:* hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magas tartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel.

*Hátúszás kar- és lábtempó:* hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Új úszásnem: a gyorsúszás

*Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.*

*Gyorsúszás levegővétele:* gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.

*Úszások a mélyvízben.*

*Képességfejlesztés*

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben.

*Játékok, versengések*

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi

<p>gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>7. Alternatív környezetben űzhető sportok</b></p>	<p><b>Órakeret 35 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptermikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p>Korcsolyázás</p> <p><i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p>	<p><i>Természettudomány:</i> időjárási ismeretek;</p> <p>az emberi szervezet működése.</p>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. egyenes korecsolyázás,
------------------------------------	--

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	<p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvés biztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot.</p>
---	--

## 7–8. évfolyam

A témakörök áttekintő táblázata:

Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	30 óra
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	50 óra
Atlétikai feladatmegoldások	60 óra
Sportjátékok	70 óra
Testnevelési és népi játékok	34 óra
Önvédelmi és küzdősportok	40 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	40 óra
Úszás	36 óra
<b>Összes óra</b>	<b>360</b>

<b>Tematikai egység</b>	<b>1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
	<b>Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</b>	
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	

Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p>Az alapvető hely- és helyzetváltató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p>
<p><b>ISMERETEK:</b></p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.</p> <p>Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>	<p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.</p>	<p><i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<b>Kulcsfogalmak</b>	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.
----------------------	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>2. Torna, RG, aerobik feladatmegoldások</b>  <b>Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A torna gyakorlatelemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkozás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert táncstílusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.</p>	

Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <p>Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Gurulóátfordulások, kézállás, fejállás, kézállás guruló, kézenátfordulás segítővel, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, tarkóállás, híd, spárga, mérlegállás. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, <i>összekötő elemek</i> alkalmazásával: különböző karemelések, kartartások, lépések (hármás, keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (ördög, öz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.</p> <p>3–5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, leterpesztés. Széltében állított szekrényen guggoló átugrás,</p> <p><b>FÜGGÉSGYAKORLATOK:</b></p> <p>Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélén, bordásfalon. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.</p> <p><i>Gyűrű:</i> Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra lendületből.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p> <p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.

#### EGYENSÚLYGYAKORLATOK:

*Gerenda:* magas és földi gerendán, ferdepadon. Természetes és utánozó járások, érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, hármaslépés, fordulatok, forgások, szökkenések, szökdelések, mérlegállás, gurulóátfordulás előre, hátra, futólagos kézállás, homorított leugrás.

**AEROBIK:** alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltoztatással. Koreográfia készítése és bemutatása zenére.

**RG:** az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. Labdagyakorlatok: forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások.

**UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK:** *Lengetések:* oldalt-, elől és fent lengetések. 8-as figura. *Kötéláthajtások:* egy- illetve páros lábon szökdeléssel, kötéláthajtás előre, hátra állásban, járás és futás közben, helyben futás a dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával.

**JÁTÉK:** akadály- és váltóversenyek tornaszerek felhasználásával, testnevelési játékok. Játékos feladatok ugrókötéllal, kötéláthajtás közben különböző feladatok végrehajtása. Szökdelések lábtartás-cserével, sarokemeléssel, lábemeléssel. Szökdelések különböző alakzatokban, vonalban. Kötéláthajtás egyedül, párokban. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.

Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás

végrehajtására. Alakuljon ki a nőies tartás (lányoknál). Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

#### AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:

Alapállás gyakorlása, 2–4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

#### ISMERETEK:

A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az

<p>egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Tornászós testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huzárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, özugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>3. Atlétikai feladatmegoldások</b></p> <p><b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 60 óra</b></p>
--------------------------------	--	-------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társsal együttműködve. Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p><i>Szökdelő-iskola:</i> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés.</p> <p><i>Ugrások:</i> távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról, flop technikával 5-9 lépés lendületszerzéssel.</p> <p><i>Futóiskolai feladatok:</i></p> <p>Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezékkel,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Digitális kultúra:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezekekkel feladatok, repülő és fokozó futás. Vágtafutások 60-100 m-en ismétléssel. Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100-400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban.

Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. súlylökés 3-4 kg-os szerrel, egy kézzel szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Vetések 3 kilogrammos labdával. Kislabdahajítás 5-7 lépéses dobóritmussal, két- három keresztlépéssel célra és távolságra.

A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához. 2500 méter 13 perc alatti teljesítése.

#### ISMERETEK:

Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal.

Versenyszabályok.

A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.

#### SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.

A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az

<p>atlétikai versenyek alkalmával. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Szabálykövetés, önreflexió, akaraterő, nemek közti különbség flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>4. Sportjátékok</b></p> <p><b>Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 70</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játék helyzetekben való alkalmazása.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzés-situációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok űzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok űzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs</p>	

készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása.

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

### Kapcsolódási pontok

#### MOZGÁSMŰVELTSÉG:

A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.

A 6. osztály befejezéséig elsajátított sportjáték mozgásműveltségi tartalmak, melyek az alábbiakkal egészülnek ki:

**KÉZILABDA:** talajfogás (kicsúszás, kigurulás). Bedőléses, bevetődéses lövés. Kanyarított lövés. Felső elhajlásos lövés. Kapura ívelés.

#### *Technika*

Mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Az új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. A kapustechnikák további bővítése, beálló és szélsők lövéseinek háritása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

#### *Taktika*

Zárás-leválás szituációk gyakorlása. A védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása

*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

*Fizika:* mechanikai törvényszerűségek.

*Biológia:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

(5+1), (4+2) a játékban. A húzás hatékony alkalmazása.

**KOSÁRLABDA:** tempódobás. Hárompontos dobás. Lepattanó labda megszerzése.

*Technika*

Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.

*Taktika*

A védő helyezkedése. A védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése.

**LABDARÚGÁS:** test-test elleni küzdelem. Becsúszó szerelés. Kapustechnikák (öklözés). 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

*Technika*

A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. A korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása.

*Taktika*

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. Újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

**RÖPLABDA:** felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladó játék.

## Sáncolás. Leütés.

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. A tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. A korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

### *Technika*

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

### *Taktika*

Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. Törekvés a folyamatos játékra.

### **Floorball**

- Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
- Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
- Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
- Labdaütések palánkra és társnak

- Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
- Folyamatos labdaátadások társnak
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, fél térdelő pozícióból ütővel, lábbal
- 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

#### ISMERETEK:

Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások.

Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármass kapcsolatok.

Játékvezetői kar- és sípjelöl.

A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármass kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekező formák közötti különbségek. A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.

#### SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység,

<p>durvaság.</p> <p>A sportjátékok üzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárárintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamentet, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p>Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben és az egészségmegőrzésben betöltött szerepének ismerete. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. Azonosítsa a tanuló a szabálykövető magatartás jelentőségét az atlétikai versenyek alkalmával. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogósos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott</p>
--	---

	<p>játékvezetői kar- és sípjeleket. Ismerje a folyamatos játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>
--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>5. Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása. GrundbirkózásEmelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra – különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. A leszorításokból történő szabadulás ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás</p>	<p><i>Történelem, Társadalom és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

(ogoshi).

*Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

*Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

#### Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

#### Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>6. Úszás és úszó jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 36 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Választott úszásnemben készségi szintű, egy másikban 25 méteren víz biztos, folyamatos úszás. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása. Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p>A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő mellúszó technika elsajátítása. A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása. Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása. Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	

<p><i>Az úszásoktatás a 7–8. évfolyamokon helyi döntésen alapuló választás. Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.</i></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Gyors- és hátúszás. A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással. Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel.</p> <p>Mellúszás <i>Mellúszás</i> kartempóra. <i>Mellúszás lábtempó Mellúszás kar- és lábtempó</i>: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.</p> <p><i>Úszások mélyvízben 50-200 méteren.</i></p> <p>Az úszás, mint nemtől, életkortól és edzettségi állapottól független fizikai rekreációs lehetőség.</p> <p>A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyeniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.</p>	<p><i>Fizika:</i></p> <p>közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, vízszennyezés.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
--	--

<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Mellúszás, vegyes úszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció.</p>
---------------------------------------	---

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>7. Alternatív környezetben űzhető sportok</b></p>	<p><b>Órakeret 40 óra</b></p>
---	---	-------------------------------

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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 időjárású feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy,</b> az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett</p>	<p><i>Földrajz:</i>  időjárású ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Nordic Walking (NW)

*Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).

A bot aktív és funkcionális használata (**lendületet** ad, elősegíti az **erőkifejtést**, **egyensúlyt** biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). **Gyaloglólépés, futó és ugró alaptéchnikák.**

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevétele. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Frizbi: Dobások párokban, állóhelyben majd mozgás közben.

Folyamatos passzolások. Nyítások meghatározott távolságra. Célba dobások.

Tollaslabda: Alapállás, ütőfogás. Rövid és hosszú ütések.

Adogatások.

*Nordic Walking:* Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptéchnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

## Játékok, versengések

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával preventív ismeretek átadása.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszicho motoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.

Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, Ultimate, rekreáció.

*Természetes és nem természetes mozgásformák*

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása.

*Sportjátékok* Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

**A fejlesztés várt  
eredményei a  
két évfolyamos  
ciklus végén**

*Atlétika jellegű feladatok*

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

*Torna jellegű feladatok*

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

*Alternatív környezetben űzhető sportok*

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

*Önvédelmi és küzdőfeladatok*

A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

# TANULÁSMÓDSZERTAN

## 5. évfolyam

A tanulási folyamat születésünktől kezdve egész életünket végigkíséri, melynek környezete és körülményei életünk során gyakran változnak. De tanulni is tanulni kell! A tanuláson a mindennapi életben elsősorban az ismeretek elsajátítását, a tudás megszerzését értjük. A tanulás nem formális keretektől kezdődik, attól kezdve, hogy tudatosan kezdjük szemlélni a világot, majd nagymértékben intézményesített, iskolai keretek között történik.

A tanulás tanításának elsődleges célja, hogy az egyéni képességek, készségek figyelembe vételével és fejlesztésével képessé tegyük tanítványainkat a 21. században elvárható tudástartalom megszerzésére, a tengernyi információhalmazban történő eligazodásra, a lényeg, a fontos, a szükséges ismeretanyag kiválasztására, a folyamatos, élethosszig tartó tanulás alapjainak megismertetésére, az új helyzetekhez, elvárásokhoz történő igazodásra, az információforrások megismerésére, kezelésére, használatára.

A tanulás megtanítása elsősorban az iskola kötelessége és felelőssége, mely sokrétű és összetett feladatot jelent a pedagógusok számára. A legfontosabb tennivalók közé tartozik a tanulási folyamat során a tanulói motiváció kialakítása és fenntartása a tudás megszerzése céljából. A tanulás hatékonyságának szempontjából meghatározó fontosságú a tanulói érdeklődés felkeltése és megtartása egy-egy tantárgy tanulása-tanítása során.

A tanulás tanítása tantárgyközi, hiszen a megtanult, elsajátított, begyakorolt módszerek, stratégiák, az egyéni tanulási szokásokhoz igazodva valamennyi tantárgy tanulásánál jelen vannak, segítséget nyújtanak.

A tantárgy tanulásának célja az önálló, hatékony, gondolkodáson alapuló tanulási folyamatra nevelés, a későbbi munkaerőpiacon történő megfeleléshez szükséges kompetenciák kialakítása.

Olyan hatékony tanulási attitűd létrehozása a feladat, amely képessé teszi tanítványainkat a kitartó tanulási munka megvalósítására, egyéni lehetőségeik, szükségleteik, erősségek, gyengeségek figyelembe vételével, de azok maximális kihasználásával, fejlesztésével.

A hatékony és önálló tanulás megvalósítása érdekében képessé kell tenni tanítványainkat mind az egyéni, mind a különböző társas munkaformák során történő együttműködési készség kialakítására.

A tanulás tanításának megvalósítása az egyéni képességekhez igazodó, differenciált, tevékenykedtető munkaformák előtérbe helyezésével érhető el az intézményesített nevelés-oktatás során.

## 5. évfolyam

Az általános iskolában bekövetkező tagozati váltás több tekintetben okozhat nehézséget a tanulóknak. A felső tagozatban szembesülnek először azzal a ténnyel, hogy sokkal több tanár tanítja őket, mint azt korábban megszokták.

Több tantárgyat tanulnak, nagyobb elvárásoknak kell megfelelniük mind a tanulás, mind a sportteljesítmények vonatkozásában. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapokat felépíteni.

A tantárgy eredményes tanulása során a tanulók megismerik saját pszichikai feltételeiket, különböző képességek fejlesztésével megtanulják a hatékony és eredményes tanulási stratégiákat, módokat, amelyek segítenek a tanulási nehézségek leküzdésében, hogy minden tanuló képességei legjavát nyújthassa. A tanulásmódszertan a törzsanyag 100%-os lefedettségét biztosítja. Összes óraszám: 36 óra

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>A tanulásról Tanulási szokások</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A korábbi évfolyamok tanulási tapasztalatai, az ismeretszerzés megtapasztalt módozatai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási szokásrendszer kialakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tanulás fogalma és fajtái.</li> <li>- A tanuláshoz való viszony.</li> <li>- A tanulás belső feltételei.</li> <li>- A tanulás külső feltételei.</li> <li>- Reális énkép kialakítása.</li> </ul> <p>Egyéni képességekhez igazodó tanulási szokásrendszer kiépítése.</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tanulási folyamat, önállóság, hatékonyság, önismeret, ismeretszerzés, alkalmazás.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Tanulás az iskolában Tanulásszervezési módszerek megismerése</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az elmúlt tanévek során megismert és alkalmazott tanulásszervezési munkaformák.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulói munkaformák bővítése, gyakorlása, ezek során az együttműködés fejlesztése.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p>– Ismert munkaformák gyakorlása.</p> <p>– Új munkaformák megismerése.</p> <p>– A különböző munkaformák megismerésével és alkalmazásával az együttműködés gyakorlása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Frontális munka, páros munka, tanulópár, csoportmunka, egyéni munka, kooperatív munka.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Tanulási motivációk</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanulásról alkotott egyéni vélemények.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tanulási tevékenységre ösztönzés, a motiváltság erősítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tanulás és a motiváció kapcsolata.</li> <li>– A motiváció szintjei.</li> <li>– Tanulási motiváció.</li> <li>– A tanulási motivációk egyéni megismerése, értelmezése, tanulási folyamatba történő beépítése.</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Motiváció, beépült belső motiváció, belső tanulási motiváció, külső tanulási motiváció, presztízsmotiváció, motiváltság.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Az önálló tanulás A tanulás tudatos tervezése</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az egyénileg kialakított tanulási metódus.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önállóságra, tudatosságra nevelés.	

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

Tanulási idő.

A tanulás helye.

A tanulandó tantárgyak sorrendje.

Napirend készítése.

A tanulás mint a tudáshoz vezető út lépéseinek megismerése, alkalmazása.

#### **Kulcsfogalmak**

Tudatosság, önállóság, tervezés, tanulási stílus.

#### **Tematikai egység/ Fejlesztési cél**

#### **Tanulási képességek**

#### **Órakeret 7 óra**

#### **Előzetes tudás**

Az elmúlt időszak tanulási képességeinek felidézése.

#### **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai**

A tanulás szempontjából legfontosabb képességek fejlesztése.

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

Figyelem.

Emlékezet.

Bevésés.

Megőrzés.

Felidezés.

A memória.

A kreativitás.

Gondolkodás.

A tanulási képességek játékos és tudatos fejlesztése.

<b>Kulcsfogalmak</b>	Figyelem, emlékezet, memória, kreativitás, gondolkodás.
----------------------	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Tanulási stratégiák, tanulási technikák Jelentős tevékenységek hatékony végzéséhez szükséges tervezés, irányítás</b>	<b>Órakeret 7 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egyéni tapasztalatok.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tanulási módszerbörze.</li> <li>– Gyakorlattípusok a tanulási stratégiák fejlesztéséhez.</li> <li>– Az egyéni képességekhez igazodó tanulási stratégia megismertetése és alkalmazása.</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Stratégia, jegyzetelés, tanulási módszer, tanulási technika, tanulási stílus.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Nyelvművelés, beszédtechnika Az emberi megnyilvánulás egyik formája, a beszéd fontosságának ismerete</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Magyar nyelven történő megnyilatkozások.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gondolatok helyes beszédtechnikai ismeretek elsajátításával történő tolmácsolása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok.</li> <li>– Helyesejtési gyakorlatok.</li> <li>– Szókincsfejlesztő gyakorlatok.</li> </ul>		

A beszédleégzés és a helyesejtés szabályainak alkalmazása.

**Kulcsfogalmak**

Légzéstechnika, hangképzés, beszédtechnika, artikuláció, helyesejtés, szókincsfejlesztés, hangsúlyozás, intonáció.

**A fejlesztés várt  
eredményei a  
két évfolyamos  
ciklus végén**

A tanuló képes önállóan, életkorának megfelelően egyéni tervezéssel tanulni, önellenőrzést végezni. A tanulási folyamat során képes a számára legmegfelelőbb tanulási stratégiát, a leghatékonyabb tanulási módszereket alkalmazni. Gondolatatait világosan, egyértelműen fogalmazza meg, ismeri és alkalmazza a kommunikációs szabályokat. Együttműködő. Írásképe rendezett.

## **OLIMPIAISMERET**

### **5–6. évfolyam**

A sport gyakorlása alapvető emberi jog. Minden természetes személyt megillet a sportolás joga a diszkrimináció bármely megnyilvánulási formája nélkül az Olimpiai szellemben, amely kölcsönös megértést követel meg a barátság, szolidaritás és tisztességes játék szellemében.

A köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv szerint tanuló sportoló fiatalok számára elengedhetetlen, hogy a tudatos sportolóvá nevelés egyik eszközeként az életkori sajátosságoknak megfelelően tisztában legyenek és rendelkezzenek olyan ismeretekkel, amelyek a sport legmagasabb és legnemesebb játékáról; az olimpiáról szól.

Amennyiben egy idegen civilizáció képviselői keverednének planétánkra, hogy feltérképezzék a Földlakók szokásait, az olimpia mindenképpen legmeglepőbb felfedezéseik közé kerülne. Más példa szinte alig akad rá, hogy az ötkarikás játékokhoz hasonlóan bármi is ennyire mozgósítsa az országokat, népeket és a közvéleményt. Az olimpiai eszme lényege a világ fiataljainak békés sportversenyek segítségével történő nevelése, valamint az a meggyőződés, hogy az olimpiai játékokkal a sporton keresztül hozzá lehet járulni a népek közötti megbékéléshez. Az újkori olimpiai mozgalom már létrejöttékor igazi békeszolgálatnak tekintett e a munkáját, hiszen a becsületos, szabályos versengést és az ellenfelek tiszteletét írta zászlajára.

Az olimpizmus életfilozófiaként a test, az akarat és a szellem képességeit, mint egységes egészet fogja össze és dicsőíti. Egyesítve a sportot a kultúrával és neveléssel az olimpizmus olyan életforma kialakítására törekszik, amely a munkavégzés öröme, a példakép nevelési értékére, társadalmi felelősségvállalásra és az egyetemes erkölcsi alapelvek tiszteletére alapszik, és egyben utat mutat a sportoló fiatalok életszemléletének alakulásához, akaraterejének és személyiségének komplex fejlesztéséhez.

A megszerzett ismeretek ösztönzik és támogatják az erkölcs és a helyes irányítás előmozdítását a sportban, valamint a fiatalság nevelését a sporton keresztül; a sportban rendelkezésre álló eszközeit a tisztességes játék (fair play) érvényesülésének és az erőszak tilalmának biztosítására szenteli. (\*NOB küldetése)

Az olimpizmus célja, hogy a sportot az emberiség harmonikus fejlődésének a szolgálatába állítsa egy békés társadalom előmozdítása és az emberi méltóság megőrzése érdekében. (\*Olimpizmus alapelvei)

Az olimpia jelmondata: „Citius. Altius. Fortius.” (Gyorsabban, magasabbra, erősebben!). Ez a sportolók számára kívánatos célok egy részét fejezi ki (a messzebbre, pontosabban, ügyesebben persze éppígy része lehetne), de arra is utal – s ez az igazi üzenete – hogy minden más szempont a háttérbe szorul, a játékok során csakis a sportolói erények számítanak. (Ezért állították azt az alapelvet is, hogy az olimpiai játékok során az egyéni vagy csapatsportágakban szereplő versenyzők között, és nem a nemzetek között folyik a verseny.

## 5-6. évfolyam

Az általános iskola felső tagozatának alsóbb évfolyamain tanuló sportoló fiatal kétszer fél éves tanulási szakaszban ismerkedik az emberiség egyik legnemesebb játékával olimpiismeret tantárgy keretében. Minden sportoló álma, hogy az olimpiai játékokon a dobogó legmagasabb fokán állva, nemzetének himnusza csendüljön fel győzelmének tiszteletére. Ezért is fontos, hogy legyenek ismereteik arról, hogy mi az olimpia játékok lényege, milyen utat kell bejárni egy sportolónak ahhoz, hogy olimpikonná vagy bajnokká váljanak. Az olimpiismeret tantárgy keretében az életkori sajátosságok figyelembe vételével ismertetjük meg tanítványainkat az évszázadokon átívelő sport játékok keletkezésével, történetiségével, jelentőségével. Az időutazás során megismerkednek az olimpiai játékok kiemelkedő eseményeivel, bepillantást nyernek az ókor kezdetétől napjainkig tartó játékok szépségeibe, megismerhetik a játékok sporteszközeit, ruházatát, díjazását. A tematikai egységek az évfolyamok sajátosságaihoz igazítva felcserélhetőek, a tanulók igényeihez alkalmazkodva változtathatók.

A tantárgy élményközpontú tanulása során a tanulók bepillantást nyernek a sportvilág legrangosabb sporteseményére, megismerik saját tevékenységrendszerük lehetőségeit, sportbéli jövőképük alakulását, képet kapnak nemzetközi sportjátékok személyiségfejlesztő hatásairól, különböző új képességek, készségek kialakulása realizálódik.

Az önismeret és a személyiség fejlesztés kitűnő eszköze a példák és minták megmutatása, az együttműködés szabályainak elsajátíttatása, a kudarc és siker élményeinek feldolgozása, az akarat erővel, kitartással megvalósítható győzelem lehetősége az olimpiismeret tantárgyként való tanulása-tanítása során.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>KI? MIT? TUD? az olimpiáról Bevezetés az olimpiai ismeretekbe</b>	<b>Órakeret 2 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A korábban szerzett ismeretek. Sportesemények, fórumok, sportágválasztók tapasztalatai	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	Képalkotás az olimpiai mozgalomról	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
Történelmi barangolás az olimpiai mozgalom kialakulásáról		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok, újkor,	
<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámainak megismerése	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Szómagyarázat, történelmi ismeretek,	

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	A játékok keletkezésének megismerése, a kor sajátosságainak felfedezése. Reprodukzív szövegalkotás adott témáról, ismeretszerzés, ismeretbővítés	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
Az olimpiai mozgalom kialakulása Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámai. (Játékok, eszközök, ruházat, díjak)		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Az újkori olimpiai mozgalom megalakulása, fejlődéstörténete</b>	<b>Órakeret</b> 7 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az olimpia kialakulása, helyszíne, főbb eseményei	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	<b>Az olimpiai játékok életre hívása,</b> Pierre de Coubertin szerepe és munkássága. Helyszínek, eredményesség, nyári-téli olimpiák.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
A modernkori olimpia kialakulása, fejlődéstörténete. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei és folyamata		
<b>Kulcsfogalmak</b>	fejlődéstörténet, újkor, mozgalom	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Az olimpiai mozgalom hazai és nemzetközi szervei</b>	<b>Órakeret</b> 3 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az olimpiamozgalom kialakulása. Szómagyarázat	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	Bepillantás a modern olimpiai játékok szervezési feladatrendszerébe, a feladatot ellátó testületek munkáinak megismerése	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
Információk reprodukálása, önálló felidézése. Élményközpontú ábrázolás		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Szervek, szervezetek, Magyar Olimpiai Bizottság, Nemzetközi Olimpiai Bizottság, feladatrendszer	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Az olimpiai mozgalom szimbólumai</b>	<b>Órakeret</b> 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>	szóismeret, jelkép, összetartozás	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	Az olimpiai játékok során alkalmazott jelképek, szimbólumok egyetemes jelentőségének megismerése, jelentésük tartalmának ismerete	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
Az olimpiai szimbólumok meghatározása, felismerése, használatának, alkalmazásának ismerete. Keletkezésük megismerése.	
A szimbólumok jelentősége, jelentésük ismerete	
<b>Kulcsfogalmak</b>	olimpiai ötkarika olimpiai zászló, nyitóünnepség, záróünnepség, jelmondat, olimpiai eskü, olimpiai láng, olimpiai kabala, olimpiai jelvény, olimpiai himnusz

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Olimpiai sportágak</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A mindennapi életben megtapasztalt és megismert sportágak	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	Fogalom meghatározás, időszakok ismerete, olimpiai sportágak megismerése, törölt sportágak megismerése, elfogadott sportágak, jelenlegi sportágak,	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
A tematikus egysége feldolgozása lehetőséget biztosít az olimpiák időszaki megismerésére, megismeri és felismeri a különböző olimpiai sportágak legjellemzőbb ismérveit, eszközeit, ruházatát. Szabályismeret tudatosítása, szabálykövetés. együttműködési képességek fejlesztése	
<b>Kulcsfogalmak</b>	versenyszám, szakág, szövetség, MOB, NOB, nyári olimpia, téli olimpia

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Eredményességi mutatók Hazai és nemzetközi kitekintés</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Sportversenyek egyéni megtapasztalása	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A hazai és nemzetközi események, eredmények megismertetése, megismerése, összehasonlítása. Helyünk és szerepünk a világban sport szempontú megközelítése. Magyarország legeredményesebb olimpiáinak megismerése. Éremtáblázatok megtekintése	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
Magyarország legeredményesebb sportolóinak megismerése. A sportágak és sporttevékenységek megismerése. Kitekintés az olimpiai eredményességi mutatókra. A sport összetartó erejének megismertetése. Összehasonlítások, elemzések, játékok megtekintése.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	eredményesség, kitekintés, összehasonlítás, éremtáblázat, elemzés

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Olimpiai játékok a gyakorlatban</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A megszerzett ismeretek felelevenítése	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok örömeinek megélése. A közösen végzett munka öröme. A munka és a játék kapcsolódása.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
A sportjátékok bemutatása, eszköz használat, korstílus megismerése, szokásrendszer alkalmazása, győzelem-ereség feldolgozása, egyéni és csapat versenyek keretében,	



Az olimpiaismeret a sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része.

A tantárgy lehetőséget biztosít a sportoló önmaga jobb megismerésére; mely tudás birtokában képessé válhat az eredmény centrikus versenyzésre és edzéstevékenységre.

A sportoló megtanulja a sportpályán és az életben is helyes interperszonális kapcsolatok kialakítását.

Az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlődik.

Az oktatási –nevelési folyamat végére a sportoló fiatal megismeri az olimpiai játékok lényegi sajátosságait mely nagy hatással bír sportolói tevékenységrendszerének tudatosabb gyakorlására, személyiség fejlődésére.

## **Hon- és népismeret 6. osztály**

### **A Hon- és népismeret tárgy alapjai:**

A Nemzeti Alaptanterv 2020 átalakítása következtében a sportiskolák a már meglévő tárgyat a lehetőségeket tekintve sportspecifikus tárgyként illesztik be a keretantervükbe. A Hon- és népismeret a hagyományos értékek átadásán túl a sporttal való kapcsolat feltárásával együtt kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe. A tanulóknak be kell mutatnunk hagyományainkat az élet minden területén.

### **A Hon- és népismeret tárgy célja:**

A gyerekek megismerjék közvetlen környezetüket, családi hagyományait.

A gyerekek legyenek tisztában azzal, hogy honnan származnak, példákat, példaképeket meríthessenek múltjuk feltárása során.

A gyerekek a család, az otthon, a lakóhely megismerésén túl, ismerkedjenek meg a szülőföld, a haza, a Kárpát-medence, a magyar nemzet örökségeivel.

A gyerekek ismerjék és becsüljék meg a magyarság hagyományait.

A gyerekek ismerkedjenek meg a Magyarországon élő népek kultúrájával, váljanak elfogadóvá és tiszteljék a múlt értékeit.

A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásának fejlesztése. Ismerjék fel, hogy támaszkodniuk kell a múlt felhalmozódott tapasztalataira, amely iránymutatásul szolgálhat a jelenben számukra.

A gyerekek értsék meg, hogy a hagyományok, mint általános emberi értékek, fontos részei általános műveltségüknek.

A feladatok segítségével meg kell alapozni a gyerekek nemzeti önismeretét, nemzettudatát.

A tevékeny hazaszeretetre történő igény kialakítása, amely együtt jár értékeink megismerésével.

Mindezeknek együtt kell járnia a nemzetiségek, szomszéd országok, rokon népek és nemzetek, más népek kultúrájának megismerésével, az ezek közötti kapcsolódási pontok, kölcsönhatások felfedezésével.

Ki kell alakítani az igényt, és természetesen lehetőség szerint meg kell teremteni a módját, hogy a gyerekek felfedezhessék kulturális és hagyományörző emlékhelyeinket, a néphagyományainkat bemutató állomásokat.

Meg kell alapoznunk a Határtalanul program által biztosított helyek megismerését.

Hozzá kell járulnunk a gyerekek természettel való kapcsolatának harmonizálódásához, segítenünk kell értékrendjük épülését értelmi, érzelmi, etikai és esztétikai szinten is.

### **A Hon- és népismeret tárgy oktatási módszerei:**

A tantárgy oktatási módszerei hasonlóságot mutatnak a keretantanterv hon- és népismeret tárgyának nem sportiskolai tanulók számára készült részének módszereivel. A Hon- és népismeret tárgyban a tudás megszerzésének alapvető formái az információszerzés különböző csatornáira épülnek. A gyerekeket meg kell ismertetnünk a múlt érdekes emlékeinek széles tárházával. A gyerekeket tevékenykedtetnünk kell egyéni, páros és csoportos feladatokban is. A folyamatot mindenképpen az információk feldolgozására, a sikerélményre, a pozitív visszacsatolásra alapozzuk. Tartsuk fenn a figyelmet, motivációt játékokkal, változatos feladatokkal, egyéb tartalmakkal. Használjunk digitális

eszközöket, vetítsünk filmeket. Hívjuk fel a figyelmet a visszacsatolásra, a múlt és jelen összefüggéseinek megfigyelésére, az azokból történő következtetések levonására. A feladatok fontos része kell legyen a tevékenységeket követő megbeszélés. Alkalmazhatunk esetmegbeszéléseket, illetve átfogó értékeléseket is. A megbeszélések ne frontálisak legyenek, törekedjünk a közös nyílt pedagógus-gyerekek kommunikáció kialakítására. A pozitív értékelések, a hiányterületek feltárása, a siker és kudarc elfogadtatása jó támpontot nyújt a gyerekeknek arra, hogy kialakuljon bennük az igény arra, hogy a lehetőségük szerint törekedjenek a minél jobb megismerésre.

### **A Hon- és népismeret tárgy értékelése:**

A tanulókat a félév befejezésekor, valamint a tanév végén szóvegesen értékeljük. Az értékelésnél tartózkodjunk a metrikus, szintes értékeléstől, soha ne osztályozzunk! Az értékelésnél a részvételt jelezzük, valamint pozitív, személyre szabott szóveges tájékoztatást nyújtunk a gyerekeknek a sikereikről, valamint megszerzett tudásukról és jelezzük számukra a fejlesztendő területeket is.

### **A Hon- és népismeret tárgy megvalósításának lehetőségei:**

A tantárgy feladataihoz kapcsolódóan vetíthetünk filmrészleteket, videókat, használhatunk közösen a gyerekekkel egyéb informatikai eszközöket is. A feladatmegoldásokban szükség van a reflektív pedagógiára. Fel kell ismernünk a problémát, össze kell vetnünk a régebben tapasztalt hasonló esetekkel, rá kell ébrednünk a megoldásra és ezt közvetítenünk kell a gyerekek felé. Törekedjünk a problémák nyílt, közös megoldására.

Mivel a sportiskolai osztályokban speciálisan foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport, a mozgás szerepének hangsúlyozása. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal, mozgással kapcsolatos emlékeket, játékokat, hagyományokat arra, hogy könnyebben elfogadtassuk, a mai gyerekek számára közérthetőbbé tegyük, az adott feladatot és annak megoldásait.

Bízunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkodni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk munkájukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma intenzitással, szülői támogatással, lelkesedéssel haladni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

### **A Hon- és népismeret tantárgyi koncentrációi:**

- magyar nyelv és irodalom  
beszéd, kommunikáció, irodalmi szereplők, írók, költők, meseírók, népmesék, népdalok, mondák, tájnyelv, rokonsági fokok, hungarikumok
- matematika  
alapvető matematikai fogalmak, logikai gondolkodás, mértékegységek, hungarikumok
- biológia  
az emberi test, emberi viselkedés, háziállatok, hagyományos magyar állatok, kultúrnövények, hungarikumok
- földrajz  
Magyarország tájai, országok elhelyezkedése, térlépismeret, népek, népcsoportok, hungarikumok
- fizika  
mértékegységek, testek mozgása, sebességváltozások, hungarikumok
- kémia  
kémiai alapismeretek, erjedés folyamata, oldódás, oldhatóság, gyógyszeripar, hungarikumok

- idegen nyelv

különböző országokban élő népek nyelve, kifejezések idegen nyelven, tájszólások, nemzetiségek nyelvei, jövevényszavak, hungarikumok

- történelem

Magyarország jelentős történelmi változásai, kultúrája, népszokásai, más népek szokásai, történelmi helyzetek különböző országokban, krónikák, Kárpát-medence népei együttélésének változásai, vidék és város viszonya, hungarikumok

- vizuális kultúra

népi motívumok, népviseletek, népi berendezési tárgyak, kézzel készített, különböző eszközökkel végzett alkotások, hungarikumok

- digitális kultúra

elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése, hungarikumok

- technika és tervezés

népi motívumok, népviseletek, népi berendezési tárgyak, népi mesterségek, nemzetiségi mesterségek sajátosságai, népi játékok eszközei, népi szerszámok, állatokkal kapcsolatos eszközök, szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése, konyhaművészet, hungarikumok

- etika/hit- és erkölcsan

alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek, tulajdonságok, illemszabályok, vallás hatása, hungarikumok

- ének-zene

népdalok, népzene, népi hangszerek, zenészek, nemzeti és nemzetiségi sajátosságok, hungarikumok

- testnevelés

népi játékok és eszközeik, lóval kapcsolatos eszközhasználat, sporteszközök, mozgásos foglalkozások, mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok, hungarikumok

- olimpiatörténet

magyarok az olimpiákon, az olimpia mozgalom kezdete

## 6. évfolyam

<b>Éves órakeret felosztása a Hon- és népismeret tantárgyban</b>	<b>34 óra</b>
<b>Az én világom</b>	<b>4 óra</b>
<b>Találkozás a múlttal – otthon, mesterségek</b>	<b>5 óra</b>
<b>Találkozás a múlttal – életmód, életvitel</b>	<b>5 óra</b>
<b>Találkozás a múlttal – hagyományok, jeles napok</b>	<b>12 óra</b>
<b>Örökségünk, hagyományaink, nagyjaink</b>	<b>8 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Az én világom</b>	<b>Órakeret 4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	általános ismeretek a családról, ismeretek a saját családról, lakóhelyről, közvetlen környezetről, olimpiatörténeti alapismeretek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A családhoz, valamint a tágabb közösséghez való tartozás érzésének erősítése. A helyi ismeretek bővítésével a szülőföld szeretetének, a lokális értékek megbecsülésének növelése. A korábbi korszakokról alkotott kép tágítása, az időbeli tájékozódás fejlesztése a tanultak elhelyezésével az idővonalon.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p>I. Családunk története, családfa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szomszédság, rokonság</li> <li>- rokoni viszonyok, elnevezések</li> <li>- családfa készítése a rokoni viszonyok, elnevezések alkalmazásával, külön jelölve a családban a sportolókat</li> <li>- családi történetek gyűjtése, mesélése a nagyszülők, dédszülők gyermekkorából, életmódjuk jellemző elemeinek, sporttörténeteik kiemelése</li> <li>- a megismert családi történetek megosztása – az önkéntesség betartásával – az osztályközösséggel</li> <li>- a felmenő családtagok, rokonsághoz tartozó személyek életének időbeni behatárolása, párhuzamba állítása legendás magyar sporteseményekkel</li> </ul> <p>II. Családmodell a régebbi korokban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nagyszüleink, dédszüleink világa falun és városban</li> <li>- nagyszüleink, dédszüleink világának erkölcsi normái</li> <li>- harmonikusan működő családi minták</li> <li>- a városi és falusi családmodell működésének különbségei</li> </ul> <p>III. Az én városom, falum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a lakóhely természeti adottságai, helytörténete</li> <li>- település társadalmi rétegződése (etnikum, felekezet, foglalkozás, életkor, vagyoni helyzet)</li> <li>- a lakóhelyhez köthető neves személyiségek, nevezetes épületek, intézmények</li> </ul>		

- a lakóhelyhez kötődő sportolók, sportesemények, helyszínek, iskolánk híres sportolói
- helytörténet, helyi hagyományok, nevezetességek
- a régió hon- és népismereti, néprajzi jellemzői, néphagyományai
- emlékhelyek megismerése

Sporthoz köthető feladatok:

- családja kiegészítve a sporttal
- nagy családi események időbeli összehangolása neves sporteseményekkel
- lakóhely sporthagyományai
- iskola sporthagyományai

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- levéltár megismerése
- helyi emlékhelyek felkeresése

sporthagyományokról tabló készítése

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	család, rokon, családfa, rokonsági fok (felmenő-, lemenő-, oldalág), házassági rokonság, közösség, helyi értékek, helytörténet, épített környezet, természeti környezet, fenntarthatóság
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Találkozás a múlttal – otthon, mesterségek</b>	<b>Órakeret</b> <b>5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	család és településtörténet	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az életmód és a háztípusok történeti változásainak megismerése képi és egyéb információk alapján, mindezek összefüggésének felismerése. Korunk sportja és a korabeli mozgásformák hasonlóságának felkutatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p>I. A ház történeti fejlődése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jurta, veremház, egysejtű ház, többosztatú ház</li> <li>- külső jellegzetességek: falazat, tetőszerkezet, tetőformák</li> <li>- a természeti körülmények, a rendelkezésre álló építési anyagok és a különböző háztípusok kialakulása közötti</li> </ul>		

összefüggések felfedezése

- kapcsolódó mesterségek

## II. A ház élettere, berendezései

- a berendezési tárgyak funkcióváltozásainak nyomon követése
- sarkos és párhuzamos elrendezésű szobák
- munkasarok – szentsarok
- tároló bútorok, ülőbútorok, asztal, ágy
- bútorművesség
- a konyhai cserépedények funkció szerinti rendszerezése
- konyhai cserépedények: a főzés, sütés, tálalás, élelmiszertárolás edényei
- a konyha, az ételkészítés és eszközei
- a legfontosabb ételek alapanyagainak, elkészítési módjának, eszközkészletének megfeleltetése
- kenyérsütés, gabonaételek, burgonyaételek, vajkészítés, hurkatöltés.
- konyhai cserépedények: a főzés, sütés, tálalás, élelmiszertárolás edényei, fazekasság
- kapcsolódó mesterségek

## III. Társadalmi szokások a munkarendben

- az évszázaddal korábbi idők családon belüli, korosztályok és nemek szerinti munkamegosztása
- férfi és női munkák, a gyerekek feladatai
- összehasonlítása a mai korral
- napi, heti és éves munkarend
- oktatás körülményei, módja és azok változása

## IV. Gyermek tevékenységei

- gyermekjátékok, a belenevelődés folyamata

- népi játékok élményszerű elsajátítása
- hagyományos népi játékok
- a felnőttek életét utánzó játékok
- eszközös játékok
- ügyességi játékok
- sportjellegű játékok (téli, nyári)

Sporthoz köthető feladatok:

- gyermek népi és sportjátékai
- hagyományos magyar játékok
- sportok alapjául szolgáló népi játékok

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- néprajzi jellegű hely felkeresése
- vajköpülés
- népi játékok eljátszása

sportjellegű népi játékok kipróbálása

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	jurta, veremház, egysejtű ház, többosztatú ház, falazat, tetőtartó szerkezet, tetőformák, konyhai cserépedény, sparhelt, munkasarok, szentsarok, munkamegosztás, belenevelődés, utánzó játék, eszközös játék, sportjellegű játék
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Találkozás a múlttal – életmód, életvitel</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	a paraszti ház és háztartás, a ház népe, népi mesterségek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önálló életvitel meghatározó elemeiben a természettel kialakított harmonikus kapcsolat előnyeinek észrevétele. Az egykori és a mai megjelenési formák jelentéstartalmának feltárása. Korunk sportja és a korabeli mozgásformák hasonlóságának felkutatása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		

## I. A gazdálkodó ember

- a hétköznapiak rendje
- gabonamunkák: szántás, vetés, aratás
- a gabonamunkákhoz kapcsolódó szokások
- állattartás: a szilaj-, a félszilaj- és a kezesartás
- állattartási módok változásai a honfoglalás előtti időktől napjainkig (lovas- és íjászkultúra)
- életmódváltásokat követő változások
- a pásztorok ünnepei
- kendermunkák
- fonóbeli munkák és játékok
- a társas munkák és ezek gazdasági, társadalmi jelentősége

A munkaalkalmakhoz (aratás, szüret, fonó, tollfosztó, kukoricafosztó) kapcsolódó szokások és játékok

## II. Hagyományos ruházat

- hétköznapi és ünnepi viselet
- hétköznapi vászonruhák
- a női és a férfi viselet darabjai
- gyermekviselet
- néprajzi tájak eltérő ünnepi viselete

A hétköznapi vászonviselet elemeinek összehasonlítása a gyerekek ruházatával képek alapján. A hasonlóságok és a különbségek megfogalmazása.

A jellegzetes táji ünnepi viseletek megismerése során a magyar népviseletek sokszínűségének felfedezése. A közösséghez tartozás külső kifejezésformájának észrevétele.

## III. Táplálkozás

- hagyományos paraszti ételek
- napi és heti étrend
- téli és nyári étrend

A hagyományos paraszti táplálkozás jellemzőinek és a gyerekek étkezési szokásainak összevetése. A táplálkozás

egyensúlya a sportolóknál, s ennek összevetése a korabeli szokásokkal.

A szembetűnő különbségek és a tovább élő táplálkozási szokások megfogalmazása, tapasztalatok megosztása.

#### IV. A városi ember tevékenységei

- társadalmi rétegek
- ipari munka
- egyéb foglalkozások
- reformkori arisztokrácia szerepe

Sporthoz köthető feladatok:

- történelmi hagyományok a magyarság kialakulása óta- lovas és íjásznemzet
- egyéb mozgásos tevékenységek
- a különböző munkákkal, tevékenységekkel párhuzamba állítható sportágak, sportmozgások keresése (kaszálás, favágás, vetés, szénagyűjtés, stb.)
- lovaglás különböző módozatai
- kemény fizikai tevékenységgel járó munkák (aratás, cséplés, favágás, kaszálás, stb.)
- az elit sportjai- az angol gentleman sport kialakulása (lósport, vívás, lövészet, evezés) – Széchenyi István
- Magyarország szerepe az újkori olimpiák indulásakor- Kemény Ferenc

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- munkatevékenységek kipróbálása
- korabeli ruha tervezése
- hagyományos népi étel készítése

korabeli tevékenységhez hasonló sportmozgások kipróbálása

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	szántás, vetés, aratás, szüret, szilaj és félszilaj pásztorkodás, fonás, szövés, fonó, ing, gatyka, pendely, szoknya, kötény, ünnepi viselet, böjtös nap, kenyérsütés, téli étrend, nyári étrend, fonó, tollfosztó, kukoricafosztó, vásár, körjáték, utánzó játék, eszközös játék, sport jellegű játék, gyermekfolklór, népi játék, kávéház, kaszinó, „korzózás”, polgár, munkás, értelmiség, keresztelő
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Találkozás a múlttal – hagyományok, jeles napok</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
--	--	----------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	általános ismeretek ünnepeinkről, szokásainkról
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A jeles napok, ünnepi szokások jelentőségének, közösséget megtartó szerepének, valamint az ünnepi előkészületek fontosságának felismerése. A paraszti élet rendjében a konkrét szokások, ünnepek tevékenységeinek megismerése, elsajátítása. Annak felismerése, hogyan igyekezett a hagyományos faluközösségben harmonikus kapcsolat kialakítására az ember a természettel, a faluközösség tagjaival, hogyan igazította a gazdasági munkákat az évszakok váltakozásához.

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

- I. Jeles napok, ünnepi szokások a paraszti élet rendjében.
- a jeles napok, ünnepi szokások fogalma, szerepe, általános jellemzői
  - állandó és változó időpontú ünnepek
  - keresztény ünnepek
  - előkészületek (advent, nagyböjt)
  - munkatilalmak
  - jellegzetes ételek
  - népviselet
  - köszöntő és színjátékszerű szokások
  - közösségi alkalmak (vásárok, pásztorünnepek, búcsúk) és jelentőségük a hagyományos közösségi életben
  - népszokás tájegységhez, etnikai csoporthoz történő kötése
- II. Karácsonyi ünnepekör
- Advent
  - az adventhez tartozó jeles napok, szokások (Miklós és Luca napja, Ádám-Éva napja, karácsonyi kántálás, betlehemezés)
  - Karácsony napjától vízkeresztig (névnapköszöntés, regölés, aprószentek napi vesszőzés, szilveszteri, újévi szokások, újévi köszöntők, vízkereszt, háromkirályjárás)
- III. Farsang, farsangi szokások
- farsang ideje és oka
  - farsangi ételek, bálók, szokások
  - farsangi köszöntők és maszkos alakoskodások
  - iskolába toborzó szokások: Balázs- és Gergely-járás.
- IV. Nagyböjt és a húsvéti ünnepekör jeles napjai és szokásai
- böjti szokások, hagyományok

- nagybőjti játékok
- virágvasárnapi kiszehajtás és villőzés
- a nagyhét jeles napjai
- húsvéti szokások (húsvétvasárnapi zöldágjárás, húsvéti locsolkodás, hímes tojás készítése, fehérvasárnapi komatálküldés)

#### V. Pünkösdi ünnepkör

- májusfaállítás
- pünkösöd, pünkösdi szokások
- pünkösdikirály-választás
- pünkösödölés
- pünkösdikirályné-járás

#### VI. Nyári ünnepek

- a nyári napforduló ünnepe
- Szent Iván napi szokások, énekek
- gazdasági ünnepek, társas munkák

#### VII. Őszi jeles napok

Az őszi jeles napokhoz, munkaalkalmakhoz kapcsolódó szokások:

- szüret,
- fonó, fonóbeli játékok
- tollfosztó, kukoricafosztó
- közösségi alkalmak: vásár, pásztorünnepek

#### VIII. Az emberi élet fordulói

- gyermek születése – hiedelmek és szokások
- keresztelő
- gyermekkor szokásai-gyereklakodalom
- leány-, legényélet különlegességei
- a lakodalmi szokások, jellegzetességek

#### IX. Természeti megfigyelések

- a természet ismerete
- az időjárási megfigyelések
- a népi időjárás jóslások

Sporthoz köthető feladatok:

- népi játékok
- tevékenységhez köthető mozgások hasonlósága sportmozgásokkal (szüret-szőlőtáposás, Szent Iván nap-tűzgrás, kiszebábú hordás, stb.)
- néptáncok
- pünkösdi királyválasztó erőpróbák (birkózás, military lovaglőverseny, dobások, bottal vívás)

Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- néptáncok, népi játékok kipróbálása
- a különböző jeles napokhoz, ünnepi szokásokhoz kapcsolódó –köszöntő és színjátékszerű szokások elsajátítása, eljátszása, a szokás kellékeinek elkészítése
- a kalendáriumi szokásokhoz kapcsolódó tevékenységek végzése: termés- (lucabúza ültetés), férj- (András-napi böjtölés), időjárásjóslás (hagymakalendárium)
- jeles napok, ünnepi szokások tárgyai (hímes tojás készítése)

régi fényképek gyűjtése, rajzok készítése kalendáriumi szokásokról, társas munkákról, közösségi alkalmakról.

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

ünnep, jeles nap, böjt, advent, köszöntő szokások, lucázás, kántálás, betlehemezés, bölcsőske, regölés, aprószentek napi vesszőzés, háromkirályjárás, iskolába toborzó szokások, böjti játékok, kiszehajtás, villózás, húsvét, zöldágjárás, komatálküldés, májusfaállítás, pünkösödölés, pünkösdikirályné-járás, nyári napforduló, kaláka, pásztorünnep, búcsú, gyereklakodalom, leányélet, legényélet, lakodalom

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Örökségünk, hagyományaink, nagyjaink</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Magyarország tájai, környező országok, olimpiatörténeti alapismeretek	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Képesek legyenek a határon túli magyarlakta területek, illetve a magyar nyelvterület nagy néprajzi tájainak azonosítására a térképen. A nemzeti identitástudat erősítése, a magyar népszokások, hagyományok, mint kulturális értékek megismertetése. Az önálló ismeretszerzés igény kialakítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		

## I. Magyarok a történelmi és a mai Magyarország területén.

A magyar nyelvterület néprajzi tájai, tájegységei, etnikai csoportjai, a határainkon túl élő magyarok

- Dunántúl
- Észak-Magyarország
- Alföld
- nagytájakhoz tartozó határon túli tájak (Burgenland, Muravidék, Zoboralja, Mátyusföld, Bácska, Bánát, Kárpátalja)
- Erdély és Moldva.

A tájak:

- a környezet meghatározó szerepe, hatása a gazdálkodásra, a településszerkezetre, az építkezés módjára
- jellegzetes népviseletek
- kézműipari tevékenységek
- népdalok, a népköltészet fennmaradt alkotásai (mesék, mondák, regék)
- világörökségi helyek

## II. Néprajzi tájak, tájegységek és etnikai csoportok hon- és népismereti, néprajzi jellemzői a Kárpát-medencében és Moldvában

- magyar nyelvterületen élő etnikai csoportok (palóc, matyó, kun, székely, stb.)
- népdalok
- néptáncok
- népművészet

## III. A hazánkban élő nemzetiségek

- német
- szlovák
- szerb
- horvát
- szlovén

- román
- roma
- nemzetiségek hagyományos foglalkozásai
- hagyományos kulturális szokásaik

#### IV. Magyarország az én hazám

- természeti kincsek
- nemzeti parkok
- néprajzi értékek
- világörökségek
- hungarikumok
- a magyarság nagyjai
- a magyar tudomány kiemelkedő személyiségei
- a magyar kultúra kiemelkedő személyiségei

#### Sporthoz köthető feladatok:

- hungarikumok-Puskás Ferenc, Széchenyi István (lósport, evezés- személyes világrekord)
- feltalálók (Kempelen Farkas, id.Rubik Ernő, Galamb József, Csonka János, stb.)
- világhírű sportolók
- tájegységek néptáncai
- nemzetiségek néptáncai
- tájegységek népi játékaik, sportjai
- nemzetiségek népi játékaik, sportjai

#### Javasolt kiegészítő tevékenységek:

- képek gyűjtése a megismert tájakra jellemző viseletekről, népi építészetéről, népművészetéről, hagyományokról
- kutatás a nagy tájegységek területéhez köthető világörökségekről, magyar szellemi kulturális örökségekről, nemzeti parkokról
- a tanuló saját szülőföldjének megismerése meglévő helytörténeti irodalom feldolgozásával, gyűjtésekkel

megismert helyi népszokások, népdalok, mesék, mondák közösség előtti bemutatása

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	néprajzi csoport, nemzetiség, néprajzi táj, határainkon túl élő magyarok, szórvány, nemzeti összetartozás, haza, hazaszeretet, hungarikum, világörökség
------------------------------------	---

### **Elvárható eredmények az 6. évfolyam végére:**

Alakuljon ki egyéni, családi, közösségi és nemzeti azonosságtudatuk.

Ismerjék meg a szűkebb és tágabb környezetük természeti kincseit, néprajzi jellemzőit, hagyományait, fontos eseményeit.

Ismerjék meg a magyarság kiváló képviselőit, világörökségi helyszíneit, a hungarikumokat.

Legyen tisztában a népi hagyományos mozgásokkal, sportokkal, ismerjék a néptánc jelentőségét.

Ismerjék meg a jeles napok szokásait, népi tevékenységeit.

Alakuljon ki igényük az önálló ismeretszerzésre.

---

## **Önismeret/Drámajáték**

### **7. osztály**

#### **Az Önismeret/Drámajáték alapjai:**

A Nemzeti Alaptanterv 2020 átalakítása következtében a sportiskolák új tárgyakat illesztettek be keretantervükbe. Az Önismeret/Drámajáték a korábbi küzdelem és játék folytatásaként kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe. Ebben a tantárgyban túl kell lépniünk a hagyományos tanár-diák viszonyrendszeren és egy gyerekekkel együttműködő, velük közösen tevékenykedő, Őket partneri viszonyban irányító szerepkörbe kell eljutnunk.

#### **Az Önismeret/Drámajáték tárgy célja:**

A gyerekek megismert adottságaikat, képességeiket ki tudják bontakoztatni

A gyermeki énkép kialakításán túl az énkép és az énközpontosság folyamatos fejlesztése.

A gyerekek legyenek tisztában céljaikkal, érdeklődési köreikkel, mérjék fel kitartásukat, akaraterejük mértékét, és ennek megfelelően vegyenek részt a közös tevékenységekben.

A gyerekek tudatosan használni tudják érzékszerveiket, az adott élethelyzettől függően.

A gyerekek mélyebb szintre jussanak önmaguk megismerésében, ismerjék meg saját vágyaikat, viselkedésük okait.

A gyerekek tudatosan vizsgálják, hogy viselkedésük összhangban áll-e céljaikkal, szándékaikkal.

A gyerekek tudatosan vizsgálják, hogy a mások által róluk kialakított kép mennyire van összhangban a saját énképükkel.

Pozitív szociális tükör kialakítása. A pozitív és negatív hatások kezelése. Tudjanak alkalmazkodni ezekhez, kialakuljon konfliktuskezelésük, bátran nézzenek szembe problémáikkal.

A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásának fejlesztése.

A gyerekek beszédének, annak tisztaságának fejlesztése, kifejezőképességük csiszolása, kommunikációjuk magasabb szintre emelése.

A gyerekek testi, térbeli mozgásbiztonságának, idő és ritmus érzékének javítása.

A gyerekek élvezzék a játékokat, örömeiket leljék saját tevékenységükben és a társaikkal történő közös feladatmegoldásokban.

Kapcsolatkialakító képességük fejlődjön, lépjenek előre az együttműködés és társaik elfogadása terén.

## **Az Önismeret/Drámajáték tárgy oktatási módszerei:**

A tantárgy oktatási módszerei hasonlóságot mutatnak a régebbi sportiskolai kerettanterv küzdelem és játék tárgyának módszereivel, amelyek a tánc és dráma tárgy anyagára épültek. Az Önismeret/Drámajáték tárgyban az önmegismerés alapvető formái a kommunikáció különböző csatornáira épülnek. A verbális és nonverbális kommunikáció megismerése után a gyerekeknek tudatosan kell használniuk ezeket az eszközöket. A gyerekeket meg kell ismertetnünk önkifejező lehetőségeik széles tárházával. Folyamatosan tevékenykedtetnünk kell egyéni, páros és csoportos feladatokban is. A folyamatot mindenképpen a sikerélményre, a pozitív visszacsatolásra alapozzuk. Tartsuk fenn a figyelmet, motivációt játékokkal, változatos feladatokkal, egyéb tartalmakkal. Használjunk digitális eszközöket, vetítsünk filmeket. Hívjuk fel a figyelmet a visszacsatolásra, a saját és a társak tevékenységeinek megfigyelésre, az azokból történő következtetések levonására. A feladatok fontos része kell legyen a játékokat, tevékenységeket követő megbeszélés. Alkalmazhatunk esetmegbeszéléseket, illetve átfogó értékeléseket is. A megbeszélések ne frontálisak legyenek, törekedjünk a közös nyílt pedagógus-gyerek kommunikáció kialakítására. A pozitív értékelések, a hiányterületek feltárása, a siker és kudarc kezelése jó támpontot nyújt a gyerekeknek a továbblépésre, saját szerepük felismerésére, önmaguk jobb megismerésére.

## **Az Önismeret/Drámajáték tárgy értékelése:**

A tanulókat a félév befejezésekor, valamint a tanév végén szövegesen értékeljük. Az értékelésnél tartózkodjunk a metrikus, szintes értékeléstől, soha ne osztályozzunk! Az értékelésnél a részvételt jelezzük, valamint pozitív, személyre szabott szöveges tájékoztatást nyújtunk a gyerekeknek a sikereikről és jelezzük számukra a fejlesztendő területeket is.

## **Az Önismeret/Drámajáték megvalósításának lehetőségei:**

A tantárgy feladataihoz kapcsolódóan vetíthetünk filmrészleteket, videókat, használhatunk közösen a gyerekekkel egyéb informatikai eszközöket is. A feladatmegoldásokban szükség van a reflektív pedagógiára. Fel kell ismernünk a problémát, össze kell vetnünk a régebben tapasztalt hasonló esetekkel, rá kell ébrednünk a megoldásra és ezt közvetítenünk kell a gyerekek felé. Törekedjünk a problémák közös megoldására.

Mivel a sportiskolai osztályokban foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport szerepének előtérbe helyezése. Ne gondoljuk azonban, hogy csak a sport válhat az önfejlesztés eszközévé. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal kapcsolatos eszközöket, filmeket, sportágakat, sporteseményeket arra, hogy könnyebben érzékeltessük az adott feladatot, és annak megoldásait.

Bízunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkodni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk kommunikációjukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma gyorsasággal, bátorsággal, kreativitással előrelépni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

## **Az Önismeret/Drámajáték tantárgyi koncentrációi:**

- magyar nyelv és irodalom

Hangképzés, beszéd, kommunikáció, irodalom megismerés, dráma, vígjáték

- matematika

Összeadások, kivonások, törtek, logikai feladatok végrehajtása

- biológia

Az emberi test, idegek, izmok, hangképzés, emberi és állati viselkedés

- földrajz

Országok elhelyezkedése, térlépismeret

- fizika

Testek mozgása, gravitáció, hatás-ellenhatás, tehetetlenség

- kémia

Kémiai alapismeretek

- idegen nyelv

Különböző országokban élő népek nyelve, kifejezések idegen nyelven

- történelem

Magyarország kultúrája, népszokásai, más népek szokásai, történelmi helyzetek különböző országokban

- vizuális kultúra

Kézzel készített, különböző eszközökkel végzett alkotások

- digitális kultúra

Elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése

- technika és tervezés

Szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése

- etika/hit- és erkölcsstan

Alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek, tulajdonságok, illemszabályok

- ének-zene

Ritmusgyakorlatok, hangképzés, érzékszervek használata, zene

- testnevelés

Mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok

---

## 7. évfolyam

<b>Éves órakeret felosztása az Önismeret/Drámajáték tantárgyban</b>	<b>18 óra</b>
<b>Érzékelés - megjelenítés</b>	<b>4 óra</b>
<b>Társas kapcsolatok - tevékenységek</b>	<b>5 óra</b>
<b>Önkifejezés</b>	<b>4 óra</b>
<b>Megismerés – feldolgozás - befogadás</b>	<b>5 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Érzékelés-megjelenítés</b>	<b>Órakeret</b>  <b>4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	ritmus megismerése, érzékszervek tudatos használata, zene és tánc megismerése	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyerekek ismerkedjenek meg a tánc és a zene kapcsolatával. Legyenek tisztában a tánccal, mint kifejezési móddal.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<p>I. Táncok és táncfajták megismerése a különböző korokban.</p> <p>A táncok csoportosítása több szempontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. táncolók kiléte (állat, ember)</li> <li>b. korok</li> <li>c. tájak</li> <li>d. származás</li> <li>e. cél</li> </ul> <p>II. A tánc által kifejezett témák</p> <p>A zene és a tánc kapcsolata</p> <p>A táncoló személyek száma alapján történő elhelyezés</p>		

Társas kapcsolatok, tevékenységek a táncokban	
III. Színpadi mozgások, színpadi helyzetgyakorlatok	
Improvizatív feladatok eszköz nélkül és eszközökkel.	
Ritmusjátékok	
Egyéni, páros és csoportos feladatok	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	ritmus, zene, kifejezőmód, lépés, ugrás, társ, csoport

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Társas kapcsolatok tevékenységek</b>	<b>Órakeret</b>
		<b>5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	különböző kommunikációs formák használata	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Kommunikáció csatornáinak fejlesztése, a kreativitás, az egymáshoz való viszony magasabb szintre emelése.	

**Ismeretek/fejlesztési követelmények**

Improvizációs feladatok

Beugró- műsorszám megtekintése, utána eljátszása

- Instruálás
- Stop-trükk
- Váltóláz
- Zsebszöveg
- Bekérdező
- Ki vagyok én?
- Befutó
- 4 kérdés
- Fotóalbum

- Lasítás
- 1-2-3-4
- ABC

Sportjelenetek, szituációk, feladatok bekapcsolása a játékba.

Üzenetváltó játékok

Egyszerű és összetett kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

kommunikáció, beszéd, irányítás, rögtönzés, kapcsolat, hangulat

**Tematikai egység/  
Fejlesztési cél**

**Önkifejezés**

**Órakeret**

**4 óra**

**Előzetes tudás**

kreatív tevékenység, verbalitás,

**A tematikai egység  
nevelési-fejlesztési  
céljai**

A gyerekek tudják értelmezni a filmet, meg tudják fogalmazni gondolataikat, és kifejezésre tudják juttatni valamilyen formában.

**Ismeretek/fejlesztési követelmények**

Film megtekintése.

Ajánlott filmek:

Sok hűhó semmiért - Vígjáték/romantikus komédia

Rendező: Kenneth Branagh)

vagy Császárok Klubja - Dráma/történelmi film

Rendező: Michael Hoffmann)

Egyéb más film is választható a dráma, vagy a történelmi vígjáték, komédia kategóriában

A film időbeli és térbeli elhelyezése

A film megbeszélése	
Bármilyen alkotás készítése az élményekből:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Egyéni, páros és csoportos feladatok</li> <li>- Improvizatív feladatok</li> <li>- Kreatív alkotások</li> </ul>	
Alkotások tapasztalatainak megbeszélése	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	megfigyelés, értelmezés, együttműködés, alkotó munka, kifejezőkészség

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Megismerés – feldolgozás – befogadás</b>	<b>Órakeret</b> <b>5 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	alkalmazkodás, illeszkedés, változtatásra való képesség	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A gyerekek képesek legyenek párhuzamot állítani a filmben tapasztaltak és saját sportkarrierjük között.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
Sport témájú filmek megtekintése:		
Tűzszekerek- Sportfilm/ Dráma		
Rendező: Hugh Hudson		
Carter edző - Sportfilm/ Dráma		
Rendező: Thomas Carter		
Egyéb más film is választható a sporttal kapcsolatos film kategóriában.		
Filmeik értékelése, megbeszélése különböző szempontok akapján:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- történelmi háttér</li> <li>- valóság vagy kitaláció</li> </ul>		

- kapcsolat a sporttal
- zene
- személyek jellemfejlődése
- saját személyes tanulság
- ki, mit tud ebből kamatoztatni
- egyéb vélemények
- példakép lehetősége

stb.

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

érték, cél, küzdelem, következetesség, hit, bizalom

**Elvárható eredmények az 7. évfolyam végére:**

Együtműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel a kreatív feladatokban.

Tudjon együttműködni társaival.

Legyen tisztában a zene és tánc kapcsolatával.

Értékelni tudja az általa látottakat.

---

# DRÁMA ÉS SZÍNHÁZ

## 8. évfolyam

A tantárgy a köznevelési típusú sportiskolai kerettantervben a nyolcadik évfolyamon heti egy órában jelentkező tantárgy.

A dráma- és színház célja az élményen keresztül történő megértés, valamint a kommunikáció, a kooperáció, a kreativitás fejlesztése.

A dráma és színház a közös, aktív tevékenységek élménye révén segíti elő a sportoló tanulók alkotó- és kapcsolatteremtő készségének kibontakozását, összpontosított, megtervezett munkára szoktatását, testi-térbeli biztonságának javulását, idő- és ritmusérzékének fejlődését. Hozzájárul mozgásuk harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását, segíti őket az oldottabb és könnyebb kapcsolatépítésben és az önkifejezésben. Különösen alkalmas a fogékonyság, a fantázia, a koncentráció, valamint a tolerancia és az együttműködés fejlesztésére. A tanulói tevékenységek a gondolatok és érzelmek kifejezését, a drámai és színházi kifejezések formai megértését szolgálják.

Tantárgyunk a sportiskolai kerettantervben sajátos funkcióval bír a sportiskolai tanulási- személyiségfejlesztési folyamatban. A dráma a cselekvés, az akciók, a konfliktusok és a konfliktusok megoldásának, a katarzisanak a művészeteké, ezt „játsszák” az emberiség kezdetei óta a színpadon, a játéktéren, a dráma ebben rokon az erőpróbákat jelentő sportban. A konfliktustűrés, konfliktuskezelés, az erőpróbákban való helytállás, a sportszerű kommunikáció fontos személyiségjegyeinek fejlesztéséhez kíván tárgyunk hozzájárulni.

A majdani sportember számára különösen fontos, hogy a ritmus, a mozgás világában otthonosan érezze magát, hiszen megannyi sportfeladat teljesítését e képesség kellő fejlettsége megkönnyíti. Ugyanígy súlyt helyezünk arra, hogy a sporttal járó küzdelem élményét, a konfliktusokat az esztétikai élmények gazdagsága segítse hatékonyan, építő, kreatív módon feldolgozni.

A dráma és színház eszközeinek megismerése és kreatív alkalmazása segíti a tanulók személyes megnyilvánulását, az önbizalom megteremtését, kapcsolatteremtő képességének kibontakoztatását. Szolgálja a tanulók beszédfejlesztését, mozgásfejlesztését, önkifejezését, ön- és társismeretének gazdagodását. Szerepet játszik a koncentráció, a figyelemösszpontosítás, a térbeli tájékozódás, az érzékelés fejlesztésében, az együttműködési készség kialakításában.

A dramatikus tevékenységekben, a játékokban, a problémaközpontú tematikus foglalkozásokban való cselekvő részvétel során megélt egyéni és közösségi élményeken keresztül fejlődnek a tanulók alkotó és befogadó, valamint kommunikációs és szocializációs készségei, képességei.

A tárgy fejlesztési feladatai és ismeretei elsősorban tevékenység-központú, komplex gyakorlati képzés során sajátíthatók el. Ezért a tematikai egységekhez időkeretek csak ajánlatként határozhatók meg. A feltüntetett témakörök és fejlesztési feladatok megjelenése átfedi egymást, a tagolás csak a könnyebb áttekinthetőséget szolgálja, a tanterv óraszámajánlása az éves óraszám vonatkozásában nyújtanak tájékoztatást. A kerettanterv összességében az adott iskolaszakaszokra fogalmazza meg a fejlesztési feladatokat és ismereteket a hozzárendelt óraszámokkal. A témakörök, illetve a fejlesztési feladatok és ismeretek nem sorrendben, hanem a korosztály és a csoport adottságainak, képzettségének megfelelően, a szaktanár döntése alapján, akár integrált formában, ugyanazon tevékenységek keretében is feldolgozhatóak; egy fejlesztési feladat pedig több tevékenység során is vizsgálható.

### 8. évfolyam

A tantárgy célja a közösség előtti szerepvállalás természetessé tétele, ösztönzése. Az emberi-társadalmi megfigyelőképesség fejlesztése. A tárgyi tudás növelése. A művészeti nevelés különböző területein a tanulók sikerélményhez juttatása. További fontos cél a figyelemfelhívás a műveltségi részterület elemeinek fontosságára és szépségére. A tárgy oktatása segítheti más műveltségi területek tanítását, lehetőséget ad ezekkel a tárgyakkal való együttműködésre. A kerettanterv törzsanyaga 100%-os lefedettségű.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Szabályjátékok, népi játékok	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás	Fejlett fantázia és kreativitás. Örömteli részvétel a különböző készségfejlesztő gyakorlatokban, a közös dramatizálás játékaiban, az elemző beszélgetésekben.	
Tanulási eredmények	<p>felfedezi a tér, az idő, a tempó, a ritmus sajátosságait és összefüggéseit;</p> <p>megfigyeli, azonosítja és értelmezi a tárgyi világ jelenségeit;</p> <p>felidézi a látott, hallott, érzékelt verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatásokat;</p> <p>kitalál és alkalmaz elképzelt verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatásokat;</p> <p>tudatosan irányítja és összpontosítja figyelmét a környezete jelenségeire;</p> <p>koncentrált figyelemmel végzi a játékszabályok adta keretek között tevékenységeit;</p> <p>megfigyeli, azonosítja és értelmezi a környezetéből érkező hatásokra adott saját válaszait;</p> <p>értelmezi önmagát a csoport részeként, illetve a csoportos tevékenység alkotó közreműködőjeként.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b></p>	<p>Beszéd- és légzéstechnikai gyakorlatok (a hangsúly-, a beszédtempó- és a hangmagasságváltásra épülő gyakorlatok)</p> <p>A látott, hallott, érzékelt verbális, vokális, vizuális, kinetikus hatások felidézése</p> <p>Koncentrációs és lazítógyakorlatok az ismert gyakorlatok formai nehezítésével, illetve új gyakorlatok megismerésével</p> <p>A figyelem összpontosítása és tudatos irányítása a környezet jelenségeire</p> <p>Térérzékelést, tájékozódást, koordinációt, egyensúlyérzéklet fejlesztő gyakorlatok</p> <p>A tér, az idő, a tempó, a ritmus sajátosságainak és összefüggéseinek felfedezése</p> <p>Csoportépítő játékok</p>
---	---

### Javasolt tevékenységek

<p>A kifejező közlés technikai alapjainak elsajátítása – artikulációs gyakorlatok, tempó-, hangsúly- és hanglejtésgyakorlatok (pl. beszédre készítő játékok, hanggyakorlatok)</p> <p>Beszédgyakorlatok szavakkal, szókapcsolatokkal, mondatokkal; beszédgyakorlatok egyszerű, könnyen tanulható szövegekkel</p> <p>Nem verbális kommunikációs játékok: beszéd nélküli gyakorlatok egész csoportban különféle kommunikációs helyzetekben, kis csoportokban és párosával</p> <p>Koncentrációs gyakorlatok a figyelem irányítására, a mozgás koordinációjára, az együttműködésre, az egymáshoz igazodásra csoportos és páros formákban</p> <p>A térérzékelést, a térbeli tájékozódást, a mozgáskoordinációt fejlesztő egyszerűbb gyakorlatok</p> <p>Az egész csoport együttműködését igénylő játékok</p>	
---	--

<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>beszédtechnika, légzéstechnika, hangerő, hangmagasság, hangterjedelem, hangszín, hanglejtés, beszédtempó, beszédritmus, szünettartás, testtartás, gesztus, mimika, tekintet, koncentráció, lazítás, egyensúly, koordináció, térhasználat, együttműködés</p>
-----------------------------	--

<p><b>Tematikai egység/fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Dramatikus játékok (szöveggel, hanggal, bábbal, zenével, mozgással, tánccal)</b></p>	<p>Órakeret 4 óra</p>
--	--	-----------------------

<b>Előzetes tudás</b>	együtműködési képesség a kapcsolatok létrehozásában és fenntartásában, az egymásra figyélés tekintetében.
<b>Tanulási eredmények</b>	<p>az együtműködésre és a konszenzus kialakítására irányuló gyakorlat alkalmazása</p> <p>a verbális és nonverbális kifejezés eszköztárának tudatos használata</p> <p>a tárgyi világ kínálta eszközök felfedezése, ezek művészi formáinak megismerése (pl. a bábót és a maszkot)</p> <p>használja a tér sajátosságaiban rejlő lehetőségeket</p> <p>felfedezi a feszültség élményét és szerepét a dramatikus tevékenységekben</p> <p>felismeri a helyzetek feldolgozása során a szerkesztésben rejlő lehetőségeket</p>
<b>A tematikus egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	<p>Az együtműködésre és a konszenzus kialakítására irányuló gyakorlat fejlesztése</p> <p>A verbális és nonverbális kifejezés eszközeinek adekvát módon történő alkalmazása</p> <p>A tér sajátosságaiban rejlő lehetőségek figyelembevétele a dramatikus játékokban</p> <p>A tárgyi világ kínálta eszközök, és ezek művészi formáinak (pl. a báb és a maszk) alkalmazása a dramatikus játékok során</p> <p>A feszültség élményének és szerepének felfedezése a dramatikus tevékenységben</p> <p>Kommunikációs játékok</p> <p>Interakciós játékok</p>
<b>Javasolt tevékenység</b>	
<p>Csoporton belüli kommunikációt és együtműködést erősítő játékok</p> <p>Megadott témára, címre alkotott állóképek, képsorozatok</p> <p>Egyszerű szituációk megjelenítése különféle eszközrendszerek használatával (pl. némajáték, számsorok, halandzsa)</p> <p>Bábos, maszkos formák használata a szerepbelépés elősegítésére, illetve a játéklehetőségek kitágítására</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	drámajáték, kommunikáció, interakció

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Rögtönzés</b>	Órakeret 5 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Egymásra figyelés, együttműködés	
<b>Tanulási eredmények</b>	az alkotótevékenység során használja a megismert kifejezési formákat; felfedezi a szerepbe lépésben és az együttjátzásban rejlő lehetőségeket; felismeri és alapszinten alkalmazza a kapcsolat létrehozásának és fenntartásának technikáit az improvizációs képességek fejlődése	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési feladatai, céljai</b>	A szerepbe lépésben és az együttjátzásban rejlő lehetőségek felfedezése A kapcsolat létrehozási és fenntartási technikáinak alapszinten történő alkalmazása Rögtönzéses gyakorlatok közösen egyeztetett karakterek szerepeltetésével Rögtönzés közösen választott témára, a tanár által megadott szervezési formában A rögtönzés értelmezése, megvitatása	
<b>Javasolt tevékenységek</b>		
<p><i>Csoportos játék és megjelenítés:</i></p> <p>Kísérő információk akaratlanul: beleegyezés szóval és bólintással, csodálkozó indulatszó és hátrahőkölés.</p> <p><i>Rögtönzés és együttműködés:</i></p> <p>Mozgáselemek, mozgásfolyamat játékkontaktussal: jellegzetes járás (a muszklis/karatés, a bohém, a katonás, a komédiás/jópofa, a hivalkodó, stb.), behatárolt térben egymással is kommunikálva közlekednek (bogaras természettudósok, sztárok és hódolók, Rögtönzés a tanár által megadott témák vagy fogalmak alapján</p> <p>Rögtönzés a tanulók által közösen kidolgozott cselekményvázra (jelenetvázra) építve</p> <p>Szituációs játékok a szereplők jellegzetes vonásainak megadásával, befejezetlen történetre</p> <p>Nem verbális kifejezőeszközökre építő rögtönzések (pl. témára, fogalomra, mozdulatra, hangeffektusokra, tárgyakkal)</p> <p>Feszültség teli hétköznapi helyzetek megjelenítése és közös értelmezése; a szereplők cselekvési lehetőségeinek keresése (célok, szándékok, gátak vizsgálata)</p> <p>Rögtönzés a megismert kifejezési formák alkalmazásával</p>		

<b>Kulcsfogalmak</b>	információ, mozgáselem, rögtönzés, effekt. szituációk alapelemei, szerep, szerepbe lépés, típusok ábrázolása
----------------------	--

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Saját történetek feldolgozása</b>	Órakeret 5 óra
--	--------------------------------------	----------------

<b>Előzetes tudás</b>	Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a tanulók.
-----------------------	--

<b>Tanulási eredmények</b>	<p>megkülönbözteti és alapszinten alkalmazza a dramaturgiai alapfogalmakat;</p> <p>értelmezi a megélt, a látott – hallott – olvasott, a kitalált történeteket a különböző dramatikus tevékenységek révén;</p> <p>felismeri és megvizsgálja a problémahelyzeteket és azok lehetséges megoldási alternatíváit;</p> <p>alkalmazza a tanult dramatikus technikákat a helyzetek megjelenítésében.</p>
--------------------------------	--

<b>A tematikus egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	<p>Történetek (látott, hallott, olvasott, a tanár által hozott, a tanulók élményeiből építkező) dramatikus feldolgozása</p> <p>A kiscsoportos dramatikus tevékenységben a vizsgált tartalmakhoz a tanulók önálló döntései alapján formai megoldások társítása</p> <p>Történetek, élmények dramatikus feltárása során a tanár és a tanulók által közösen választott bábos, zenés vagy mozgásos elemek alkalmazása</p> <p>Történetek, döntési helyzetek értelmezése, megvitatása</p>
--	--

<b>Javasolt tevékenységek</b>	
-------------------------------	--

<p>Spontán beszédre készítő gyakorlatok (pl. közös mondandó, történetgazda)</p> <p>Feszültség teli jelenetek felidézése kiscsoportos rögtönzések formájában</p> <p>Közös történetalkotás feszültség teli jelenetekre építve</p> <p>Analóg történetek alkotása, analóg helyzetek dramatikus feldolgozása</p> <p>A távolítás egyéb technikáinak alkalmazása (pl. a megfordítás vagy a szerepcsere lehetőségeinek alkalmazása)</p> <p>A szereplő sokszorozása adta lehetőségek kibontása, alkalmazása (pl. a szereplő és a belső hangok külön választása)</p> <p>Távolítás más művészeti területek formanyelvének alkalmazásával</p>
---

<b>Kulcsfogalmak</b>	forma és tartalom, feszültség, hatás, döntési helyzet forgatókönyv, tánc típus, táncstílus.
----------------------	---

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Műalkotások feldolgozása</b>	Órakeret 3 óra
--	---------------------------------	----------------

<b>Előzetes tudás</b>	A verbális és nonverbális kifejezőeszközök egyre tudatosabb használata, műelemzés, műolvasói ismeretek.
-----------------------	---

<b>Tanulási eredmények</b>	értelmezi a megélt, a látott – hallott - olvasott, a kitalált történeteket a különböző dramatikus tevékenységek révén; felismeri és megvizsgálja a problémahelyzeteket és azok lehetséges megoldási alternatíváit.
--------------------------------	---

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai,céljai</b>	A látott - hallott - olvasott történetek különböző dramatikus tevékenységekkel történő értelmezése Irodalmi művekben megjelenő döntési helyzetek elemzése, feldolgozása dramatikus tevékenységekkel (pl. balladák, mesék, elbeszélő költemények, mítoszok, mondák, kortárs irodalmi alkotások, a tanulókat érdeklő konfliktushelyzetek, emberi problémák alapján) Az irodalmi művekben megjelenő döntési helyzetek lehetséges megoldási alternatíváinak felismerése és vizsgálata különféle dramatikus tevékenységekkel Dramatikus improvizációk irodalmi művek vagy (nép) hagyomány felhasználásával Különböző irodalmi vagy művészeti alkotások (pl. zene, képzőművészet, film, fotó, iparművészet) játékon, megjelenítésen keresztül történő megközelítése
---	---

**Javasolt tevékenységek**

Ritmusjátékok a műelemzésben Különböző művészeti alkotások maszkos, bábos és/vagy mozgásos, táncos dramatikus tevékenységekkel történő megközelítése Különböző karakterek kifejezése, jellemzése mozgással, tánccal Művészi szövegrészek, a (nép)hagyomány szövegeinek és/vagy más elemeinek felhasználása különböző dramatikus tevékenységekben
---

<b>Kulcsfogalmak</b>	dramatikus tevékenység, fény-árnyék, hangsúlyos pontok, kontraszt, forma, méretarány, ritmus a művészetben, tempó, harmónia, diszharmónia

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Dramaturgiai alapfogalmak</b>	Órakeret 3 óra
--	----------------------------------	----------------

<b>Előzetes tudás</b>	
-----------------------	--

<b>Tanulási eredmények</b>	megkülönbözteti és alapszinten alkalmazza a dramaturgiai alapfogalmakat; felismeri és azonosítja a dramatikus szituációk jellemzőit (szereplők, viszonyrendszer, cél, szándék, akarat, konfliktus, feloldás).
--------------------------------	--

<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési feladatai, céljai</b>	A szerep alapelemeinek (funkció, karakter, viszonyok) felismerése és alkalmazása dramatikus játékok során A cselekmény alapelemeinek (téma, történet, cselekmény, esemény) felismerése és alkalmazása dramatikus játékok során A dramatikus szituációk alapelemeinek (szereplők, hely, idő, viszonyrendszer, probléma) felismerése és azonosítása
---	---

<b>Javasolt tevékenységek</b>	
-------------------------------	--

Szerepjátékok megadott dramaturgiai szerkezetekre	
Közös történetépítés dramatikus eszközökkel	
A felépített és megjelenített történetek dramaturgiai szempontú elemzése	

<b>Kulcsfogalmak</b>	szerep, funkció, karakter, viszony, téma, történet, cselekmény, cselekményszál, esemény
----------------------	---

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>A színház kifejezőeszközei (szöveg, hang, báb, zene, mozgás, tánc)</b>	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető fogalmak megfelelő használata.	
<b>Tanulási eredmények</b>	felfedezi a kommunikációs jelek jelentéshordozó és jelentésteremtő erejét; felismeri és azonosítja a dráma és a színház formanyelvi sajátosságait a látott előadásokban.	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési feladatai, céljai</b>	<p>A szöveg megjelenési formái a színpadon</p> <p>A kommunikációs jelek jelentéshordozó és jelentésteremtő erejének felismerése</p> <p>A színház akusztikus kifejezőeszközei (élő zene, zöreje stb.)</p> <p>A színházi vizualitás eszközei (díszlet, jelmez, fény stb.)</p> <p>Bábhasználat, bábszínház</p> <p>Mozgás és tánc a színpadon</p>	
<b>Javasolt tevékenységek</b>		
<p>Csoportos játék és megjelenítés:</p> <p>Mozgásdinamika: tempóváltások, mozgásszünet, csoportos mozgás megszabott térben (öregedünk-fiatalodunk, fáradunk-felfrissülünk).</p> <p>Rögtönzés és együttműködés:</p> <p>Improvizáció közösen választott téma, fogalom vagy egyéni érzés, élmény kifejezésére.</p> <p>A dráma és a színház formanyelvének tanulmányozása:</p> <p>Alapvető színházi műfajok megkülönböztetése és felismerése.</p> <p>Színházi munkaterületek és technika megismerése.</p> <p>Történetek feldolgozása:</p> <p>Történetek, élmények feldolgozása különböző tánc- és mozgástechnikai elemek alkalmazásával.</p> <p>Megismerő- és befogadóképesség:</p> <p>Alakoskodó, illetve dramatikus szokások megismerése a farsang és a karnevál eseményein keresztül.</p> <p>Hangra, zöreijre, ritmusra, zenére épülő dramatikus tevékenységek</p> <p>Kísérletezés a színházi vizualitás eszközeivel dramatikus tevékenységek során</p>		

Dramatikus tevékenységek berendezési tárgyakkal, kellék- és jelmezhasználattal	
Kapcsolatfelvétel, dialógus, monológ szöveges, mozgásos, táncos, maszkos, bábos tevékenységekben	
A színházi kifejezőeszközök használatának értelmezése – kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben	
Kulcsfogalmak	dialógus, monológ, élő zene, hangeffekt, díszlet, jelmez, fényeffekt, báb, maszk, árnyjáték

Tematikai egység/ fejlesztési cél	<b>Színházi műfajok, stílusok</b>	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Több közös élménnyel, kulturális és művészeti ismerettel rendelkeznek a tanulók.	
Tanulási eredmények	felismeri és azonosítja a dráma és a színház formanyelvi sajátosságait a látott előadásokban.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	<p>Alapvető színpadi műfajok felismerése és megkülönböztetése</p> <p>Alapvető színpadi műfajok jellemző jegyeinek elkülönítése és egyes elemeinek alkalmazása saját játékokban</p> <p>A színházi előadások formanyelvi jellemzőinek felismerése és azonosítása a látott előadásokban</p> <p>Egyszerűbb stílusgyakorlatok</p>	
<b>Javasolt tevékenységek</b>		
<p>A komikus jelenetek jellemzőinek vizsgálata dramatikus tevékenységekkel</p> <p>A zene, az ének színpadi alkalmazásának lehetőségei dramatikus tevékenységekben, és ennek megfigyelése színpadi munkában</p> <p>Szöveges, mozgásos, bábos stílusgyakorlatok</p> <p>Paródia-játékok a megismert műfajokhoz és stílusokhoz</p> <p>A színházi műfajok, stílusok értelmezése – kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben</p>		
Kulcsfogalmak	tragédia, komédia, vígjáték, bohózat, színmű, opera, táncjáték, stílus	

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Színházi előadás megtekintése</b>	Órakeret 3 óra
<b>Előzetes tudás</b>	közös élményen alapuló, kulturális és művészeti ismeretek	
<b>Tanulási eredmények</b>	<p>felfedezi a színházi kommunikáció erejét;</p> <p>felismeri a színházi élmény fontosságát;</p> <p>a színházi előadást a dramatikus tevékenységek kiindulópontjául is használja.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai</b>	<p>Alkotó részvétel a különböző irodalmi vagy művészeti játékon, megjelenítésen keresztül történő feldolgozásában. Az alkotó részvétel révén az ön- és társismeret fejlesztése. Előadástípusok és műfajok alapvető jellemzőinek felismerése</p> <p>A tanár és a tanulók által közösen választott típusú és műfajú színházi előadás megtekintése</p> <p>A színházi kommunikáció erejének felfedezése</p> <p>A színházi élmény fontosságának felismerése</p> <p>Élmények megfogalmazása irányított beszélgetés keretében</p> <p>Élmények feldolgozása dramatikus tevékenységformák segítségével</p> <p>A színház közösségi feladatai, funkciói</p>	
<b>Javasolt tevékenységek</b>		
<p>A közösen látott előadás megbeszélése, megvitatása, értelmezése– kis- és nagycsoportos formákban és/vagy dramatikus tevékenységekben</p> <p>A színpad összetett hatásrendszerének vizsgálata</p> <p>A szereplők és a történet színpadi ábrázolásának értelmezése</p> <p>A színpadi térformáknak és használatuk következményeinek vizsgálata</p> <p>A zene, a mozgás és a tánc színpadi szerepének, hatásának értelmezése</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	színjáték, színpad, színész, néző, szervezési feladatok	

<b>A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén</b>	<p>Ismeri és alkalmazza a különböző verbális és nonverbális kommunikációs eszközöket.</p> <p>Ismeri és alkalmazza a dráma és színház kifejezés formát.</p> <p>Aktívan vesz részt többféle dramatikus tevékenységben, .tanári irányítással, önállóan, társaikkal való együttműködésben</p> <p>Saját gondolatot, témát, üzenetet fogalmaz meg adott témához alkalmasnak ítélt dramatikus közlésformában.</p> <p>Megfogalmazza egy színházi előadás kapcsán véleményét, élményeit, gondolatait.</p> <p>Sportolói tevékenységrendszerébe beépíti és alkalmazza a kommunikáció, a kapcsolatteremtés, együttműködés tanult elemeit</p>
---	--

# SPORTEGÉSZSÉGTAN- SPORTETIKA

## 7-8. évfolyam

### Alapelvek, célok:

A *Sportegészségtan- Sportetika*, mint a sportiskolákban bevezetésre kerülő szaktantárgy az általános iskolai etika/hit és erkölcstan, természettudomány, biológia, fizika, kémia, továbbá a testnevelés órákon megalapozott elméleti és gyakorlati, valamint erkölcsi nevelésre épül. Ezt a szaktantárgyat 7. és 8. évfolyamon, heti 0,5 órában tanítják.

A sportoló gyermekek fejlesztése során már egészen korán, a sportoktatással párhuzamosan elkezdődik a fizikai és szellemi egészségre és az erkölcsi nevelésre irányuló oktatás. A gyerekek a sportiskolák tagozatos osztályaiban megismerkedhetnek a sportegészségtan- sportetika tárgykörével, ahol órai beszélgetésekre, szaksajtóra, videókra, prezentációkra építkezve a sportélet fizikai, mentális és erkölcsnevelési alapjait saját sporttevékenységük folyamán tapasztalt és megélt helyzeteik alapján vitatják meg. A megtervezett frontális és kooperatív technikák során elsajátítják a tanulók, hogy a sportolásnak, az egészséges életmód biztosítása és a test fejlesztése mellett további fontos feladata az identitástudat kialakítása, a jellem formálása, és az erkölcsi értékrend fejlesztése. A sportegészségtan- sportetika oktatás folyamán megtanulják, hogy moralitásában, fizikailag és szellemileg erősödik meg az a sportoló, aki rendszerességet tanul és ezáltal céltudatos, erős akaratú, határozott egyéniséggé válik; kitartóan tud valamire összpontosítani, lényegre törően cselekszik; odafigyel saját és mások testi épségére; tisztelettudó és alázatos. Elkötelezetten képes kitartani elhatározása mellett, és végrehajtani mind az iskolai, mind a sportolói feladatait. Munkájában precíz, hatékony, kommunikatív és segítő szándék vezérli, meggyőződéssel küzd valamiért, ami az erkölcsi fejlődésén kívül környezete számára is pozitív üzenetet közvetít.

A sportolói életmód a szervezet edzettségét alapozza meg, a lélek kiegyensúlyozottságához járul hozzá, egészséges szellemiségre nevel. Egyik legfontosabb feladata a prevenció és az egészség megerősítése. Míg a szabadidősport a rekreációt segíti elő, addig a versenysport a szervezet fokozott igénybevétele mellett a szellemi felkészülést erősíti, és a sikeres élet lehetőségeinek felismerésére nevel. Előnyei, általánosságban véve: fokozott koncentrációs képesség, a kitartás, a céltudatosság és az áldozatkészség fejlesztése, az öntudat erősítése. Hátrányai, hogy fárasztó, sérülésekkel járhat, vereség- és kudarcélmény okozója lehet. A sport nem ismer klub-, város-, megye- vagy országhatárokat: a sport az egyéneken keresztül lesz nemzetközi, egyetemes értékeket közvetít.

Az utánpótlás-korosztály sportolója megtanulja, hogyan mérje magát másokhoz, hogyan kezelje barátsággal és segítőkészséggel a nála gyöngébbet, és hogyan küzdje le magában az irigységet és féltékenységet a nála erősebbel szemben. A sportteljesítmény fokozásához szükséges a kikapcsolódást nyújtó játéklehetőség is. Mindazonáltal a játék akkor teremtő érték, ha közösségben, egymás iránti lojalitással történik. A csapatjáték kiemelkedő szerepe, hogy a sportoló gyermek ráérez az összetartás, a közös cselekvés jelentőségére, fogadja a csapattagok kedvező elismerését vagy esetenkénti elutasító magatartását. A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a

bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne. A sport tehát magát az életet modellezi, ezért az életre készít fel. Elsajátíttatja a felcseperedő gyermekkel az alapvető erkölcsi törvényeket, a mindennapi szabályszerűségeket.

Az élsportoló diákok életében gyakori, hogy az általános iskola befejezése után külföldön vagy magántanulóként folytatódnak a tanulmányai, ezért előfordulhat, hogy ebben a korosztályban találkozik először és utoljára az iskolai keretek között megtartott sportegészségtan- sportetika tanórákkal. A sportegészségtan- sportetika órákon résztvevő diák a felső tagozat utolsó két évében a rendszeresen sportoló, aktív kihívásokkal, feszültségekkel, győzelmekkel és eredménytelenségekkel gyakran szembesülő utánpótlás-korosztályt képviseli, aki sportpályafutása során nem ritkán életkorához képest érettebb élethelyzetekkel is találkozik; olyanokkal, amelyek egy tapasztaltabb felnőttet is próbára tesznek. Ennek megfelelően az órai témakörök is érintik az örömeik és bánatok, sikerek és kudarcélmények feldolgozási lehetőségeinek határterületeit. Az órai témamegjelölések sokszínűsége az sportélet alapvető értékeire, morális üzenetére, szélsőséges viselkedésformáira épül. Az ifjú sportoló és a szakvezető felnőtt korosztály kölcsönös együttműködéséből fakadó eltérő világlátásban rejlő konfliktusokra is kitér, a saját korosztálybeli személyiségjegyek kölcsönösségen alapuló elfogadását és időnkénti elutasításának realitását is feldolgoztatja. A feldolgozás módja enyhítheti a fiatal sportoló élethelyzete és életkori sajátosságai között meglévő ellentmondást. A hatékony mentális módszerek megtanulása mellett a diákok elsajátítják az alapvető egészségügyi ismereteket, melyek elősegítik a megmérettetésekre való hatékony felkészülésüket, és sérülés esetén a gyorsabb felgyógyulásukat. A gyakrabban előforduló sérülések megismerése és kezelése mellett, képességet szereznek az alapvető elsősegélynyújtásban is, amelyet nemcsak sportolás közben, hanem a mindennapi életben is használni tudnak. A tantárgy szerves részét képezi a modern táplálkozástudomány ismeretanyaga, amely szintén hozzájárul a sportoló sikerességéhez. Nem szabad kihagyni a káros teljesítményfokozók megismerését és esetenként akár halállal, vagy tartós egészségkárosodással járó hatásainak ismeretét sem.

Az órai témamegjelölések iránymutató jelleggel készültek, különféle fókuszpontok kiemelésére adva lehetőséget az időbeli korlátok és az osztály sajátosságainak figyelembe vételével. A sportolás megtanítja arra, hogy komoly erőfeszítéseket kell tennie annak az ifjúnak, aki önszántából kezdi el a rendszeres mozgást és versengést, sok kellemes dologról lemondva, áldozatokat hozva, és mindezért cserébe nincs garancia arra, hogy a fáradtságos munkáért elnyeri méltó jutalmát, mindenki felett győzelmet arat. Ennek ellenére sok utánpótláskorú sportoló küzd és bízik önmagában, hogy egyszer ő áll a dobogó legfelső fokára... és ha nem is sikerül mindenkinek diadalt aratnia, de minden ifjú sportoló büszke lehet arra, hogy önmagát újra és újra sikerül felülmúlnia.

<b>Tantárgy</b>	<b>SPORTEGÉSZSÉGTAN- SPORTETIKA</b>	<b>Órakeret összesen: 36 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	<p>A diák sportolói magatartását befolyásoló edzőmunkája és életkörülményei (családi, iskolai, egyesületi).</p> <p>A hétköznapi és a sportban szerzett személyes tapasztalatok, benyomások feltárása.</p> <p>A testnevelés, az etika/hit és erkölcsstan, a természettudomány, a biológia, a fizika, a kémia tantárgyak ide vonatkozó tudásanyaga.</p>	
<b>A tantárgy nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.</p> <p>A sportoló hatékonyan tudja kezelni a hétköznapi és a verseny során fellépő stresszt, a győzelmet, vereséget, kudarcot.</p> <p>A sportoló küzdjön becsülettel, mindig adja tudásának legjavát és tartsa szem előtt a fair play eszmeiségét.</p> <p>A tantárgy által megismertetni, világossá tenni és megerősíteni a társadalmi szabályokat, és elvárásokat mind a mindennapi életben, mind a sportéletben, az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p>	
<b>Tematikai egység</b>	<b>Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	<p>Sporttevékenység az életben, sportolói magatartást befolyásoló edzőmunka és körülményeinek ismerete. A testnevelésóra közösségformáló ereje. A tettek belső mozgatóerőivel kapcsolatos személyes tapasztalatok.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az önismeret fejlesztése és megértése; a sportolói magatartásra gyakorolt hatása.  Az önelfogadás és az önértékelésre ható akaraterő fejlődésének támogatása. A sportolói identitás erősítése. Az eredmény centrikusság értelmében a nemi karaktereknek megfelelő sporttevékenység választása és hasznosítása.  Ösztönzés a személyes értékválasztásra és az ezzel járó feszültségek kezelésének gyakorlása.  A mértéktartás jelentőségének megértése.</p>
--	---

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

#### *Sport és erkölcs viszonya*

Mi a szerepe a testmozgásnak és a sportnak a különféle kultúrákban? Hogyan jelenik meg a sportban a társadalmi normák jellemformáló ereje? Milyen viszonyban van egymással a sport és az erkölcsi nevelés? Hogyan hat a sportoló erkölcsisége a többiekre? Mitől válhat valaki a sportban egyéniséggé, példaképpé?

#### *Helyszín és helyzet*

Hogyan segíthetik a szülők a gyermek sportolás iránti igényét? Mit tehet a gyermek, ha a szülők ellenzik a sporttevékenységet? Az otthontól milyen távolságra érdemes sportolni? Hogyan segíti az egyesület az edzőmunkát? Milyen az ideális egyesületi élet? Kiknek okoz örömet, ha jó az eredményeket ér el a fiatal sportoló?

#### *Erkölcsi beállítódás a sportágválasztásban*

Mikor érdemes elkezdni a sportolást? Honnan tudhatja valaki, hogy mihez van tehetsége? Vajon már a születéskor eldől a sikeresség, vagy a lelkiismeretes munka szerepe a meghatározó? Mitől függ, hogy ki melyik sportágat választja? Mikor váltson valaki sportágat vagy meddig tartson ki a megkezdett mellett? Milyen hatással vannak egymásra a barátok, családtagok a sportágválasztásban? Mi minden befolyásolja a sportéletben a tetteket és a döntéseket? Hogyan lehet valaki önmagával szemben etikus? Milyen lehetőségei vannak a sportéletben a különféle nemzetiségi kisebbségeknek?

#### *Ösztönző erők a sportéletben*

Mikor és milyen hatásra fejlődik a fiatal sportoló? Kik és hogyan befolyásolhatják a sportteljesítményt? Milyen körülmények hatnak a sporttevékenységre ösztönzőleg? Milyen szerepük van az ösztönöknek a sportéletben, és hogyan hatnak a viselkedésre? Lehet-e befolyásolni a sporttevékenységet kísérő érzelmeket? Milyen elvárások, vágyak és célkitűzések segítenek vagy akadályozhatják a sportolói élet döntéshozatalait? Hogyan alakítják a jellemet

a körülmények és a sporttársak?

### *Érték és értékrend*

Miért érdemes sportolni? Miért tartják egymást fontosnak a sporttársak? Milyen értékek vannak a sportban, amelyek általában mindenki számára fontosak? Mitől válik a sportoló önmaga számára értékessé? Hogyan dönthető el, hogy mikor mi az értékes cselekedet, és mitől kell elhatárolódnunk? Figyelmeztet-e a lelkiismeret saját tévhitekre és az előítéletekre? Miért kell a döntésekért felelősséget vállalni? Miért és kiért felelős a sportember? Mennyiben befolyásolja a döntéseket mások értékrendje vagy a divatos magatartási irányzatok? Mi dönti el, hogy mi a fontos és mi kevésbé az értékek közül?

### *Okosság és mértékletesség*

Min múlik, hogy mikor hogyan dönt sportolás közben az ember? Mitől válik valaki önzővé, vagy agresszívvá sportolás közben? Mennyire lehet elfogadni, hogy egy sportolónak kötött az étrendje, a szabadideje, vagy hogy a teljesítményfokozó szerek és a dopping használata tiltott dolog? Miért képes egy sportember áldozatot hozni másokért, akár önmaga hátrányára is? Hol van a határ a gyávaság vagy vakmerőség között? Mit jelent a sportban a bátorság?

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	sportetika, erkölcsiség, sportmorál, erények, lelkiismeret, téves lelkiismeret, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, tehetség, eredményesség, siker, kudarc, felelős döntés, felelősségtudat, célkitűzés, döntés, válság, akarat, értékrend, értékrend, értékkülönbség, mértékletesség, arany középút
------------------------------------	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Hit, világkép, világnézet</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	Különböző vallásokhoz kapcsolódó, történelmi, jelenismereti, sport-kultúrtörténeti, irodalmi és művészeti ismeretek.	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Tények és vélemények elkülönítése; érvényes állításoknak és értékeléseknek a megfogalmazása; ezek gyakorlása, fejlesztése. A nagy világvallások legfontosabb tanításainak megismertetése. A világertelmezések közötti párbeszéd fontosságának elfogadtatása. Sportkultúra és a vallás találkozásának egyedisége és megjelenési formáinak elfogadása.</p>
--	---

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

#### *A hit szerepe és jelentősége a sportban*

Milyen mértékben befolyásolja a sportolót edzésmunkája és versenyei során a szülői házból hozott vallási meggyőződés? Hogyan jelenik meg vallási közösségének értékrendje a sportoló munkájában? Segíti vagy hátráltatja vallásának gyakorlása a sporttevékenység közben? Van-e helye a sportban a vallási meggyőzések ütköztetésének? A sportszakemberek munkája során jelenthet-e előnyt vagy hátrányt, ha valaki vallásának hagyományait betartja?

#### *A vallásgyakorlás és a sport*

Hogyan hathat a sportteljesítményre, ha a sportoló időközben válik valamely egyház vagy vallási közösség tagjává? Milyen mértékben várhat el toleranciát a sporttársaktól egy vallásgyakorló sportoló? Milyen hatása lehet a hitnek vagy az imának a sportban? A vallási szimbólumok, talizmánok használata milyen vélt vagy valós erővel bírhatnak használójuk számára? Befolyásolhatják-e a sporteredményt a vallási megkötések, étkezési szokások? Milyen mértékű kompromisszumra van szükség a sportolni vágyó férfi/nő számára, hogy vallásgyakorlása közben a sportteljesítménye se szenvedjen hátrányt? Hogyan jelenik ez meg a sportruházatban olyan nemzeteknél, ahol a nőknek pl. burkát kell viselniük?

#### *A világvallások erkölcsi üzenete és a sport*

Milyen párhuzam fedezhető fel a sport íratlan szabályai és a nagy világvallások jó és a rossz értelmezései között? Mikor válik külön a sportban a jó és rossz megítélése a helyes és helytelen magatartás értelmezésétől? Milyen értékeket jelenthet a sportoló számára a négy sarkalatos erényen felül a keresztény vallás három fő erénye?

#### *A sportolói világlátás, világkép, világnézet*

Szükséges-e a sportolók számára önálló világkép kialakítása? Hogyan és milyen hatásokra alakul ki a sportoló világlátása? Képesse válhat-e bárki a sportolói elhivatottságra? Hogyan alakítja a világképet a rendszeres sportolás és az élsport? Mikor lehet és egyáltalán lehet-e a sportba a különféle értékrendű világnézeteket bevinni? Miért fontos

az olimpiai eszme tudatosítása minden sportoló számára?

*Jövőkép*

Miért van szüksége minden sportolónak célokra, célkitűzésre? Mitől függ, hogy valóra válik-e a sportoló álma? Mi történik a sportolóval, ha elképzelése, vágyai, nem teljesülnek, álmai szertefoszlának? Hogyan építhető fel, és milyen értékeken alapszik a sportoló ember önbizalma és hite, hogy amit tesz, az jó környezete és a maga számára? Milyen egyetemes értékrend kialakulásához nyújt segítséget a munkájában elismert, jövőképpel rendelkező sportember? Minden sportolónak vannak álmai?

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

tény, vélemény, tévhit, sztereotípa, előítélet, a hét fő erény, Tízparancsolat, meggyőződés, világlátás, világkép, világnézet, hit, vallás, világvallás, erkölcsi tanítás, tolerancia, elfogadás, vágyalom, jövőkép.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Egyén és közösség</b>	<b>Órakeret 5 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	Formális és informális, sportéleti, iskolai és iskolán kívüli közösségekben szerzett személyes tapasztalatok, erkölcsi motivációs tényezők, értékítéletek, közösségi normák.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az önismeret fejlesztése, valamint az autonóm gondolkodás és cselekvés iránti igény felkeltése, megerősítése. Közösségi élet iratlan szabályainak megismerése és megértése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<i>Magánéleti és sportolói közösségeim</i>		
Miben különbözik a magánélet a sportolói közösségi életemtől? Honnan tudhatja egy fiatal sportoló, hogy a siker érdekében mely szituációkban, milyen módon és mennyire tudja magát elfogadtatni? A közösségi normák hogyan hatnak a karrierre e téren? Milyen okai vannak a sportolás területén a személyiség hangulatváltásainak: miért lázad, mikor alkalmazkodik? Hogyan irányíthatja valaki a „sorsát” a sportolói előmenetel érdekében? Van-e a sportolónak szabad akarata? Vajon vezéregyéniségnek születni kell, vagy azzá fejlesztheti magát a sportember?		

### *Erőt adó közösség*

Mit jelent egy sportolónak, hogy a sporttársadalom tagja lehet? Választott sporttevékenységben milyen szervezetek, közösségek segítik a sportmunkát, és melyik miért? Mit adnak a sportszervezetek, hogy sikeres sportolói legyenek, és hogyan viszonyozható a törődés? Mitől érezheti magát jól vagy rosszul egy közösségben a sportoló? Miért fontos ismerni a választott sportág történetét és az egyesület tradícióit? Kire hallgasson egy utánpótlás korú sportoló, ha tanácsra van szüksége: hogyan legyen jó, és mitől válik értékké mások szemében? Mikor kell nekem alkalmazkodnia, és mikor várja el, hogy mások alkalmazkodjanak hozzá?

### *Korlátozó közösség*

Lehet-e egy csoporton belül másképp viselkedni, mint ahogy a többség akarja? Milyen következményei lehetnek a közösség különféle tagjai számára? Miben különbözik egy egyéni sportban való ellenvélemény-nyilvánítás, vagy egy csapatsporton belüli többiekkel való szembeszállás? Mitől válhat a csoportja számára erkölcstelenné valaki, vagy ők hogyan válhatnak vállalhatatlanná egy tag számára? Miként válhat valaki gyenge láncszemé, hogyan reagálhat erre a viselkedésére a sportolói közösség?

### *Kiválasztás és megfelelés*

Mit jelent, hogy lojális valaki a klubjához és a nemzetéhez? Hogyan készülhet fel szellemileg a sportoló egy nagyobb hazai vagy világversenyre? Kitől és mitől függ, hogyan tud megfelelni a magas szintű sportversenyek elvárásainak? Hogyan erősítheti a jellemét, hogy a fokozott mértékű sportági igénybevételnek is meg tudjon felelni? Mitől válhat valaki kiválasztottá, a többiek közül kimagasló sportolóvá? Milyen erények segíthetik a felkészülésben? Kell-e segíteni a társak felkészülését? Hogyan tud a presztízs-küzdelemben önmaga számára morális érték maradni? Hogyan kerülhetőek el az erkölcsi buktatók a versengésben?

### *Kötődések és együttműködések*

Milyen szakemberek segítik a sportolót? Hogyan alakítható ki az edző és sportoló közötti kölcsönös tisztelet? Milyen szerepet játszik a bírói ítélet a versenyeken? Hogyan segítheti, vagy akadályozhatja a sportolót a bíró? Hogyan segítheti vagy akadályozhatja a családi háttér a sporttevékenységet? Megváltoztathatja-e a sportoló jellemét a sportolói tevékenység, amely szembeállíthatja, vagy jobbá teheti a családjá szemében? Fontos-e a sportkarrierben a hitelesség? Mit jelent példaképként élni, hogy kell ebben az esetben viselkedni?

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	csoportnormák, közösség fajtái, önállóság, korlátozás, alkalmazkodás, tisztelet, példakép, engedelmesség, szabály, lelkiismeret, választás, erény, előítélet, tévhit, megfelelés, kényszerűség, lojalitás, tradíció, nemzet, nemzetiség
------------------------------------	---

<b>Tematikai egység</b>	<b>Helyem a világban</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	Magyarország jelképeinek ismerete. Európáról, a globalizációról és a multikulturális társadalmakról szerzett történelmi és földrajzi ismeretelemek. Egyesületi szintű tapasztalatok, országos és nemzetközi versenyeken való részvétel.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A nemzeti és európai identitás kialakulásának támogatása a tanulóknál. A más sportkultúrák iránti nyitottság erősítése; annak elfogadtatása, hogy napjaink globális világában a kultúrák és a népcsoportok számos ok miatt keverednek egymással, ami előnyökkel és nehézségekkel jár. A legfontosabb általános társadalmi normák funkciójának megértetése és a betartásukra vonatkozó igény elfogadtatása.	

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

#### *Jelenlét az országos-, európai-, világversenyeken*

Mit jelent egy sportoló számára, hogy saját országa színeit képviselheti külföldi versenyeken? Fontos-e, hogy milyen nemzetiségű az edzője és a sporttársai? Mitől függ, hogy szeretne-e valaki légiósként máshol sportolni? Miért kell ismerni és tudni elénekelni a magyar Himnuszt? Mit jelent a sportolói fejlődésre nézve, hogy rangos versenyeken mérheti össze tudását a többi sportolóval? Felelős-e a sportoló a tetteiért, ahogyan képviseli egyesületét, hazáját a nyilvánosság előtt?

#### *Bizalom és hit*

Milyen hatással van a sportolóra a megelőlegezett bizalom? Hogyan erősíthető egy etnikai kisebbséghez tartozó sportoló önmagába vetett hite, ha idegen országban képviseli hazáját? Hogyan képviseli hazáját, nemzetét az egészséges identitással rendelkező sportoló külföldön? Miért téveszt meg sokakat a nacionalizmus szó jelentése? Az egészséges nemzettudat hogyan segíti eredményességében a külföldön teljesítő sportembert?

### *Sportkultúra és nemzetközi környezet*

Miben hasonlítanak egymásra Európa különböző országainak sportolói? Mindenben különböznek a magyar sportolók a többi európai ország sportolóitól? Van-e egyetemes sportkultúra? Milyen általános érvényű erkölcsi elvárások ismertek az Európai közösség országainak sportolói számára? Van-e eltérés a mi szokásaink és az Európán kívül élő sportolók szokásai között? Ha igen, ez miben nyilvánul meg az ázsiai, amerikai stb. sportéletben? Vajon a nemzetközi sportdiplomácia beleszólhat-e egy ország megítélésébe?

### *Nemzetközivé váló sporttársadalmak*

Miért akarnak egyes sportemberek nálunk vagy máshol edzeni, mint ahol megszülettek? Milyen pozitív és negatív hatásai lehetnek a légiósoknak a sportolói közösségek életére? Mi az oka annak, hogy sokan elkíváncsoznak saját hazájukból, és más országban akarnak sportolni? Be kell-e engedni egy gazdagabb országnak a saját területére a világ szegényebb térségeiből érkező sportembereket? Milyen előnyei származhatnak a külföldiek befogadásából egy országnak, és milyen problémák forrása lehet? Honnan erednek a más néphez, vagy más kultúrához tartozó sportemberekkel szembeni pozitív és negatív sztereotípiák és előítéletek? Szükséges-e szabályozni az országok közötti sportolói átigazolásokat?

### *Szerződésekben rögzített és íratlan szabályok*

Milyen hatással van a sporttevékenységre a sportszerződés? Lehet-e kényszeríteni valakit a sportszerződés aláírására? Kire számíthat a szerződés aláírása alkalmával érdekei képviselője a sportoló? Mi történhet vele, ha nem írja alá, vagy megszegi a szerződésben foglaltakat? Tudja-e minden utánpótlás korú sportoló, hogy az amatőr szerződésben engedélyezett időtartamnál (1 év) hosszabb időszakot nem írhatnak alá vele? Milyen előnyei és milyen veszélyei lehetnek a feltétlen engedelmességnek? Szembeszállhat-e valaki a sportközösség íratlan szabályaival, vagy az Etikai kódexben foglaltakkal? Hogyan segíthet a sportemberi lelkiismeret a jó és a rossz, a bűn és az erény közötti választásban?

### *A sportági közösségek és a sporttársadalmi együttélés normái*

Hogyan alakulnak ki a sportetikai szabályok? Jogos-e, ha megbüntetik azt az egyesületet, amelyik vét a sportági etikai szabályzat ellen? A büntetés milyen formái fogadhatók el? Milyen módon lehet jóvátenni, ha valaki vétett a sportolói illem, vagy íratlan szabályok/szokásjog közösségi normái ellen? Milyen esetekben fogadható el a kivételezés, vagy egyáltalán helytálló-e, ha egyes sportágak kivételes helyzetbe kerülnek a többiekkel szemben? Hogyan lehet a vesztegetést, a korrupciót, „bundázást” megelőzni? Lehet-e „hálapénz”-zel egyes sportolókat a többiekkel szemben előnyhöz juttatni? Hogyan lehet ez ellen fellépni, vagy ha kiderül, kell-e ezt büntetni? Mi a hatékonyabb, a büntetés vagy a megelőzés?

### *Új technikák, új szabályok*

Hogyan hasznosítható a sportéletben az internet? Vajon az, ami felkerül a világhálóra, honnan tudható, hogy mennyire tekinthető hiteles forrásnak? Mi az, amit szabadon feltölthet magáról vagy közösségének életéről a sportoló és mi az, amit nem? Büntethető-e egy sportoló, vagy sportszakember bizonyos egyesületi, vagy nemzeti titkok közzétételéért, vagy azokkal való visszaélésért? Mi az, amit szabadon letölthetünk az internetről, és mi az, amit nem? Honnan lehet tudni, hogy mit véd a szerzői jog, és mit nem? Vannak-e a mobiltelefon használatának közösségi szabályai? A sportruházat különféle fejlesztéseit szükséges-e szabályozni? A video bíró bevezetése egyes sportversenyeken hasznos, vagy káros? Hogyan változtathat meg egy sportágat egy új technikai elem bevezetése?

#### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Nemzeti jelkép, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, Európai Unió, befogadó ország, légiós sportoló, pozitív-negatív sztereotípa, előítélet, etnikai konfliktus, társadalmi norma, szabályszegés, korrupció, büntetés, megelőzés, amatőr szerződés, etikai kódex, szerzői jog

<b>Tematikai egység</b>	<b>Mi dolgozunk a világban?</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás, tapasztalat</b>	Az egészséges táplálkozás, és életvitel ismerete, a sportolás hatása az emberi szervezetre. Az edzések és versenyek hatása a szervezetre. Az alkohol, a cigaretta, a teljesítményfokozó szerek és a drogok (dopping) káros hatásaival kapcsolatos egészségügyi előismeretek. A nyári olimpiai játékok közvetítése során látott ép sportolók és a paralimpiai eredmények ismerete, a sportteljesítmények elismerése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A személyes jövőkép kialakításának ösztönzése, az egyéni és közösségi boldogulást támogató értékek melletti elköteleződés támogatása. A sportsérülések ismerete, kezelésük, elsősegélynyújtás alapjainak elsajátítása.	

#### **Ismeretek/fejlesztési követelmények**

### *Jóllét és jólét*

Mit jelent és miért hangzik el gyakran a sportéletben: Ép testben, ép lélek? Mikor esik jól a fáradtság és mikor válhat valaki túledzetté? Mitől függ a teljesítőképesség határa? Mikor és miért szeretne néha valaki más lenni? Mivel lehet a legnagyobb örömet, illetve bánatot okozni egy sportolónak önmaga részéről, vagy a sporttársak által? Miről lehet

könnyen lemondani? Mi az, amihez mindenképp érdemes ragaszkodni? Milyen célkitűzései lehetnek egy sportolónak? Mitől függ, hogy mit tehet, és mit tesz meg ezért? Mit lehet pénzért megkapni és mit nem?

### *Egészség és egész-ség*

Mit kell tenni azért, hogy egészséges maradjon a sportember? Hogyan kell táplálkoznia és folyadékot fogyasztania egy sportolónak? Milyen szerepük van a táplálék kiegészítőknek? Kitől kérhet étkezési tanácsokat? Mire kell figyelni az edzés és a verseny során, hogy ne legyen sérülés? Mi a szerepe a sportorvosnak? Mi a menete egy sportorvosi vizsgálatnak? Hogyan segítheti az otthoni környezet a sportteljesítmény eredményességét? Mennyiben járul hozzá az egészségérzethez a sikeres sportélet? Mit tehet egy sportoló saját érdekében, hogy a kudarcélményt jobban elviselje? Mit jelenthet ebben a korban, hogy felelős a sportban őt követőkért és az utódaiért? Mitől válik teljessé a sportoló ember?

Milyen elsősegélyfogásokat kell megtanulnia egy sportolónak, hogy tudjon segíteni magán, vagy a bajbajutott társán, vagy az utcán?

### *Az egészség és az egész-ség hiánya, a parasport örömei*

Mi történik, amikor felborul az egyensúly a test és a lélek között (pl: sérülés, túlhajszoltság, betegség, magánéleti válság, stb.)? Hogyan lehet megsérülni, megbetegedni? Mikor tiltott az edzés? Az utánpótlás korosztály részére miért káros fokozottabban a teljesítményfokozó szerek használata? Milyen veszélyeket rejt magában a doppingolás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és az egyéb drog használata? Hogyan válik teljessé a mozgásukban korlátozott sportolók élete a sport által? Hogyan kezdhet sportolni egy fogyatékos születő gyermek? Milyen lehetőségei vannak, és kik segítik őket a teljes értékű sportélethez? Miben segíti a siker a mindennapi életet a sporton keresztül? Hogyan dolgozza fel a kudarcélményt, mi segítheti ebben? Miként dolgozható fel egy ép sportoló számára, ha betegség vagy baleset hatására mozgásában korlátozottá válik? Mi teszi képessé arra a lesérült testű és lelkű sportembert, hogy folytassa a sportolást, és újra versenyezni akarjon? Miért nem szeretik a parasportolók, ha szánakoznak ép sport-embertársaik rajtuk? Az egész-ség hiányával küzdő parasportolók optimizmusa miből táplálkozik?

### *Boldogulás és kiteljesedés a sportban*

Mikor érezheti sikeresnek, értelmesnek az élete alakulását a sportoló? Milyen szerepe lehet ebben a sportnak, a pénznek és az emberi kapcsolatoknak? Hogy választanak foglalkozást maguknak a sportolók, ha befejezik a sportpályafutásukat? Mivel lehet enyhíteni a feszültséget, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelte? Vajon mindent érdemes kipróbálni az életben, vagy van olyasmi, amit egyszer sem? Mit lehet és mit nem szabad tenni a boldogulásért? Vajon a sok pénz helyettesítheti-e a sportteljesítménnyel elért örömet, ha közben a csapatsportban kispadra szorul a sportoló?

## *Esélyegyenlőség*

Mit jelent a fair play egy sportoló számára? Miben mérhető a becsületes sportoló értéke? Lehet-e a versenysportban az egymás ellen küzdő felek között barátság? A nemzeti identitástudat hogyan segíti a különféle etnikumokhoz tartozó sportolók közötti teljesítmény egyenrangú kezelést? Mit jelent a sportolók számára a pozitív és negatív előítélet? Vajon az erények hogyan segíthetik, vagy a rosszul értelmezett értékítéletek hogyan károsíthatják a sportolók közötti viszonyokat?

### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

jólét, öröm, bánat, elégedettség, boldogság, boldogulás, hiányérzet, elégedetlenség, boldogtalanság, teljesítményfokozó szerek (dopping), drog, alkohol, függőség, korrupció, hitelesség, elismertség, mellőzöttség-érzet, depresszió, fair play, gondoskodó szeretet, tisztelet, elfogadás, parasport, paralimpia, fogyatékossággal élő ember, esélyegyenlőség, elsősegély, sportsérülések, egészséges táplálkozás

### **Tematikai egység**

**Nemek és identitások**

**Órakeret 5 óra**

### **Előzetes tudás, tapasztalat**

A nemi éréssel összefüggő biológiai ismeretek. A társas kapcsolatok terén szerzett személyes tapasztalatok. A nemi identitás alakulásának hatásai a sportéletben és a sportágak közötti megoszlásban.

### **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai**

Annak megértetése, hogy milyen szerepet játszik a sportolói tevékenység során és a személyes kapcsolatok alakulásában a nemiség. Az egymás iránti felelősségtudat megértése. A sport és a szexuális mértéktartás kapcsolatának megértése. A szexuális visszaélések veszélyeinek felismerése és háritási lehetőségeinek megismerése.

### **Ismeretek/fejlesztési követelmények**

#### *Nemi érés és a jellem fejlődése*

Hogyan alakul a serdülőkori testi fejlődéssel járó lelki és szellemi változás a sporttevékenység során? Hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportéletben az eltérő fejlettségű fiatal sportolók? Mit jelent az, ha valaki akcelerált? Mit eredményez a sportban, ha a nemi érettség nem egyenes arányban nő a testi és szellemi fejlettséggel? Vajon ez a folyamat szabályozható? Mit lehet tenni, ha a növekedés hatására csökken a teljesítmény?

#### *Nemiség a sportban*

Miért változik meg a különemű sportolók magatartása egymás iránt a kamaszkorban? Hogyan kezelhető a szégyenlősség? Lehet-e barátság különböző nemű sportolók között? Honnan tudhatom, hogy nem romlik-e el a sporttársi kapcsolat, ha többet akar valaki a másiktól, mint ahogy a sportolói illem tartja? Mit szabad és mit nem szabad tenni a sportkarrier során abban az esetben, ha a vonzódás erősebb a saját nemű sporttárs iránt?

### *Együtt az életben, külön a sportban*

Milyen forrásai és megnyilvánulási formái lehetnek a szeretetnek, szerelemnek sportolói életben? Hogyan kezelendő a párkapcsolat, ha a társ is sportol: segítő szándék, irigység? Hogyan tudják segíteni egymást a sportpályafutás során, akik szeretik egymást? Hogy viselkedjen a sportoló, ha a társa nem szeretné, hogy edzésre menjen? Lehet-e külön választani a sportolói én-t, a magánéleti én-től? Milyen feszültséget okozhat, ha egyformán aktívan sportoló személyek között alakul ki társas kapcsolat? Hogyan hat a sportolói munkára a szakítás vagy csalódás? Milyen hatással van a sporttevékenységre a boldog párkapcsolat?

### *Szexualitás és a sportolói erkölcs*

Mit jelent a kacérkodás? Milyen előnyei vagy hátrányai lehetnek a szexuálisan vonzó külsőnek a sportéletben? Hogyan viselkedjen az a sportember, akinek sikerei vannak a másik nemnél, de van már párja? Milyen forrásai és formái lehetnek a konfliktusoknak egy párkapcsolatban, ha a sportéletben mindenki mindenről tud, vagy tudni vél? Hogyan kezelhető a vonzódás, ha már nem kölcsönös? Lehet-e egy szakítás után megtartani a baráti viszonyt? Szakítás után mi történik a közös titkokkal? Mit okozhat fiúként/lányként egy nem kívánt terhesség, és hogyan kerülhető el?

### *Visszaélés a nemiséggel*

Mit okoz az erkölcsi megítélésben, ha valaki a sportolói karrier érdekében különféle szexuális szolgáltatásokra mutat hajlandóságot? Mit jelent az önértékelés kifejezés? Mit jelentenek a prostitúció, a pedofília, a pornográfia és a szexuális bántalmazás szavak? Kihez fordulhat egy fiatal sportoló segítségért, ha egy idősebb szakember az illendőség határait átlépi vele szemben? Miért válik néha a sportoló zsarolhatóvá? Hogyan kerülhető el, hogy ilyen esemény áldozataivá váljon valaki, és ne menjen a sportkarrier rovására? Hol lehet segítséget kérni ilyen jellegű fenyegetettség esetén? Mi a teendő, ha egy sporttársat fenyeget ilyen veszély?

#### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Nemi érés, vonzás, taszítás, szerelem, nemi vágy, szexuális kapcsolat, család, gyerekvállalás, terhesség, prostitúció, pornográfia, szexuális bántalmazás, áldozat, homoszexualitás, hormonális változás, pubertáskor, intimitás, titok.

A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a sportolásra, tanulásra, önmaga fejlesztésére, mások megértésére és önmaga vizsgálatára.

Átérti és megérti, hogy a sportemberek viselkedését, döntéseit tudásuk, gondolataik, érzelmeik, vágyaik, nézeteik és értékrendjük egyaránt befolyásolják. Megérti, hogy az öröklött képességeik és a fejleszthető készségeik a befektetett munka és energia mértékével nem mindig arányosak, miáltal különféle mértékű eltérések keletkezhetnek a sporttársak eredményességében. Megérti, hogy ez az egyén moralitása által dolgozható fel, pozitív vagy negatív irányultsággal.

Képesse válik a maga és mások gondolataira való reflektálásra, megérti mások motivációit és tetteinek mozgatórugóit.

Életkorának megfelelő szinten ismeri önmagát, ugyanakkor a sportkarrierrel kapcsolatos hosszabb távú elképzeléseinek kialakításakor csak részben képes reálisan felmérni a lehetőségeit. Alkalmassá válik az önálló értékrenden alapuló célkitűzésekre.

**A fejlesztés várt  
eredményei a két  
fél éves ciklus végén**

Képes erkölcsi szempontok szerint mérlegelni a különféle cselekedeteket, és el tudja viselni az értékek közötti választással együtt járó belső feszültséget. A sportolói tevékenység során megérti, hogy a felelős döntésben szerepet játszó erkölcsi jó és rossz közötti választás folyamán az erények felismerése hasznára van, morálisan hitelesebbé válik ezáltal a személye.

Felismeri, hogy elindult benne egy folyamat, amely által lassan képes lesz ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket tud hozni.

Tisztában van vele, hogy baráti és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért. Kezdi felismerni, hogy néha kell tudni igent mondani, és mikor kell valamitől elzárkózni.

Megerősödik a nemzeti identitástudata, elfogadja a kisebbségben élő sporttársak egyenrangúságát. Tisztában van azzal, hogy mindenkinek egyenlő jogai vannak a sportéletben, és egyenlő bánásmódot érdemel minden sportoló ember. Kezd kialakulni benne az Európai Unióban sportoló ember identitástudatának alapja.

Nyitott más sportkultúrák értékeinek megismerésére és befogadására.

Megérti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik

alkalmazkodni hozzájuk. Az utánpótlás-korosztály minden kamaszkori jegyét magán viseli, ezért elkezd saját érdekérvényesítő igényeit feszegetni, hogy maga is alakítójává válhasson a közösségi írott és íratlan szabályoknak.

Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie. Identitástudata fejlettségének megfelelő szinten, a sportéletben a jó és rossz keskeny határmezsgyéjén lavírozva próbálgatja a határokat megtapasztalni. Igyekszik a sportéletben tiszta eszközökkel előrejutni.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár.

Fontosnak érzi a sportolói közösséghez tartozást, tiszteli és becsben tartja a tradíciók nyújtotta stabilitásérzetet, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére.

Képes megfogalmazni, hogy mi okoz neki örömet, illetve rossz érzést.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van a függőséget okozó szokások súlyos következményeivel.

Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet.

Megtanulta az építő jellegű vitatkozás szabályait; elsajátította a kölcsönös odafigyelésen és megértésen alapuló vitakultúra önérvényesítő szabályszerűségeit.

Megértette, hogy a célkitűzések erősítik az akaratot, az erkölcsi normák tisztelete erősíti a jellemet; a sportéletben példaképként élni nehéz, de jó dolog.