

Testnevelés kerettanterv az angol nyelvi előkészítő osztályok számára

9. kny osztály

Óraszám 180 óra/év 5 óra/hét

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	26
Atlétikai jellegű feladatok	33
Torna jellegű feladatok	28
Sportjátékok	45
Testnevelési és népi játékok	10
Önvédelmi és küzdősportok	16
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	22
Összes óraszám:	180

9.kNy.	
Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	
	Órakeret 26 óra
Tanulási célok	– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
Tanulási eredmények	– megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
Fejlesztési	– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek

feladatok és ismeretek	<p>elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önállóvégrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése – 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása – a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése – A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
Fogalmak	<p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>
A gyógytestnevelés-órán	<p>a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a</p>

	relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre.
Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások	
	Órakeret 33 óra
Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan – Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával – Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre – Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben – Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) – Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból – Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő technikával – Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése – Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül – Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása
Fogalmak	elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika

A gyógytestnevelés- órán	atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.	
Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások		Órakeret 28 óra
Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. 	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotottgyakorlatsor kivitelezésére. 	
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése – A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése – A cselekvési biztonság növelése – Segítségadás tanítása, tanulása – Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása – Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése – Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, 	

	<p>valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> – Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás lefelé;függeszkedési kísérletek, mászóversenyek – A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainakmegismerése – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> • Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekbőlkülönböző testhelyzetekbe • Fejállás • Kézállásba fellendülés segítségadással, fálnál és önállóan • Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba • Repülő gurulóátfordulás • Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése • Összefüggő talajgyakorlat összeállítása – Ugrószekrényen: <ul style="list-style-type: none"> • Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás,huszárugrás és guggoló átugrás • Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátforduláselőre, leguggolás, valamint leterpesztés • Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> • Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás éslábterpesztéssel leugrás • Érintőjárás; hármaslépés fordulatokkal, szökdelésekkel is;mérlegállás • Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> • (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; aplendület; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás • Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; lendület hátra, homorított leugrás
Fogalmak	függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés,átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás
A gyógytestnevelés-órán	a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyestesttartás kialakítását.

Témakör: Sportjátékok		Órakeret 45 óra
Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; 	
	<ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. 	
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. 	

<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés – 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása ▣ Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása. – Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban ● Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel ● Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás) ● A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása ● 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok
--	---

	<p>személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas) ● Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása ● Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására ● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal <p>– Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban ● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett ● Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban ● Forgásszabály alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
Fogalmak	<p>kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás.</p>
A gyógytestnevelés-órán	<p>a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. Agyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>
<p style="text-align: center;">Témakör: Testnevelési és népi játékok</p>	
	<p>Órakeret 10 óra</p>

Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> - a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közötti készségeken használja; - a testnevelési és sportjáték közötti célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; - egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> - a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek</p>	<ul style="list-style-type: none"> – A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben) – A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések – Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal – Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
	<ul style="list-style-type: none"> – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak	laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcser
A gyógytestnevelés-órán	a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.
Témakör: Önvédelmi és küzdősportok	
Órakeret 16 óra	
Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> - egészséges versenyzellellemmel rendelkeznek, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képesek a játékvezetésre.
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> - a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő aszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; - a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> - A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása - Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése - A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő aszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett - Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása - A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával - A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása - A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása

	<ul style="list-style-type: none"> – Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) ellenivédekező mozgások gyakorlása – Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék,lábbal emelés) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgálólegfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása – Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedősúlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal – Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulvamindkét irányba – Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának éselméleti ismereteinek elsajátítása – Birkózás <ul style="list-style-type: none"> ● Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával ● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben <ul style="list-style-type: none"> ○ Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika ○ Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> ● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások ● Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból ● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve
Fogalmak	lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák,
A gyógytestnevelés-órán	megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport éstestmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.
Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 22 óra

Tanulási célok	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.
Tanulási eredmények	<ul style="list-style-type: none"> – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Fejlesztési feladatok és ismeretek	<ul style="list-style-type: none"> – A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás) – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás) – Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata <p>A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, akörnyezettudatos gondolkodás kialakítása</p>
Fogalmak	természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, tájfutás, jégkorong, erdeitornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem
A gyógytestnevelés-órán	<p>a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása</p> <p>elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p>