

TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Bevezetés

Jelenleg Magyarországon – ugyan különböző szervezeti keretek között, de – több oktatási intézmény foglalkozik sportoló fiatalok oktatásával, nevelésével. Működik olyan, amely emelt szintű testnevelés oktatást végez, élsportolói osztályt működtet, és olyan is, amely együttműködési megállapodás keretében, egy sportegyesület, egy szakosztály bevonásával, sportági osztályt indít.

Nincs viszont olyan intézmény, mely a sportban elkötelezett, tehetséges fiatalok tanítását vállalta volna föl. Kivételt képez ez alól a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium, amely - az országban egyedülálló módon - csak sportoló fiatalok oktatását, nevelését végzi. Az elmúlt évek során iskolánkban több korosztályban megismertük a fiatal sportolók tanulmányi és sportbeli felkészítésének problémáit, így ezen a téren jelentős tapasztalatra tettünk szert. Mindezek együttesen bátorítottak fel bennünket a Sportiskolai kerettanterv elkészítésére.

Ars poetica

A Testnevelés és sport műveltségi terület kiemelkedő szerepet tölt be a sportiskolai kerettantervben. A kerettanterv azonban csak akkor érheti el célját, ha a Testnevelés és sport műveltségi terület nemcsak mennyiségében, hanem tartalmában is megfelel a 2005-ös Sportstratégiában rögzített reformszándékoknak.

Az iskolai testi (szomatikus) nevelésnek – a tudatos sportolói személyiség fejlesztése érdekében, a „Kalokagathia” szellemiségében – nem csak gyakorlati, hanem elméleti ismereteket is tartalmaznia kell. Éppen ezért a test nevelése (az egészséges testi fejlődés elősegítése, a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése, a mozgásigény fenntartása) mellett az elméleti ismereteknek is tanórai – tantermi – kereteket kell biztosítani.

A műveltségi terület struktúrája

A Testnevelés és sport műveltségi területet – a testnevelélmélet által elfogadott diszciplínáknak megfelelően – két művelődési területre osztjuk fel.

I./ Mozgásos cselekvések

II./ Elméleti ismeretek

Testnevelés órák

Tanórák

Órarendi sportági edzések

TESTNEVELÉS

1-12. évfolyam

Alapelvek

Az iskolai testneveléssel szemben támasztott általános társadalmi elvárások:

- az egészség megőrzése és megszilárdítása, az egészséges életmódra nevelés;
- az egészségkárosodások kiküszöbölése;
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, a preventív szemlélet elfogadása, a sérülésekkel szembeni ellenálló képesség fokozása;
- a motoros képességek fejlesztése;
- a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása;
- a mozgás, a játék, a verseny és a sportolási igények felkeltése, illetve kielégítése;
- a tanulók közötti hátrányok kompenzálása, az esélyegyenlőség megteremtése;
- az egész életen át tartó fizikai aktivitás igényének kialakítása;
- a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztás.

Ezen igények megvalósításához, a társadalmi elvárásoknak történő megfeleléshez a sport, mint eszköz szolgál.

Célok

A tantárgy alapvető – társadalmi – célja a diákok klasszikus értelemben vett „sportemberré” és sportoló emberré válása. Ezen nemes cél eléréséhez elengedhetetlen:

- egy, az egész életen át tartó, testkultúrális tevékenységprofil kialakítása;
- a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása;
- az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel;
- ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről;
- az egészséges életmódra való törekvés belső motivációvá válása;
- az iskolai testnevelés aktívabb szerepvállalása az önkifejezésben, az önmegvalósításban;
- az igény felkeltése az esztétikus test és a helyes testtartás kialakítására, illetve fenntartására.

A NAT 2003-ban megfogalmazottakon túl a tantárgy célja még: felkészíteni a diákokat a hazai vagy külföldi felsőoktatási intézmények testnevelő-edző, illetve rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakjaira kvalifikáló felvételi vizsgák teljesítésére.

Követelmény

A testnevelés tantárgy követelményeit a többi tantárgytól eltérően nem évfolyamos bontásban, hanem a tananyag mellett, azzal párhuzamosan adjuk meg!

1. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- A játékgéniy kialakítása a testnevelési játékokon keresztül.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése, a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.
- A játék megszerettetése.
- Vízbiztonság elérése.
- Folyamatos úszás hátúszásban.
- A sportolással együtt járó higiénias szokások kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.
A) Futások		
a) Kitartó futás Legalább 400 méter folyamatos futás közepes iramban.	Érezzék meg, és tudatosuljon a különbség a gyors és közepes iramú futások között.	
b) Gyorsaságfejlesztés Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.	Legyenek képesek versenyhelyzetben is koordinált futómozgás végrehajtására.	
B) Ugrások		
Szökdelések egy és páros lábon helyben. Guggolásból felugrások.	Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben. Törekvés minél magasabb ugrásokra.	
C) Dobások		
Egykezes dobások kislabdával távolságra.	Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15 méter távolba dobni.	
D) Ügyességfejlesztés		
Labda nélküli ügyesség: a torna gyakorlatanyagát felhasználva az ízületi mozgékonyág fejlesztése. Küzdő gyakorlatok. Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célra. Ügyességi gyakorlatok bizonytalan egyensúlyi helyzetben.	Tudatosuljon a küzdelem elsajátításának jelentősége. Legyenek képesek saját testsúlyukkal koordinált mozgásra.	A későbbi sérülések megelőzése céljából rendkívüli jelentőségű az ízületi mozgékonyág fejlesztése.

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Az ember természetes mozgásformáinak készség szintű elsajátítása: kúszások, mászások, járások, függések.		
II. GIMNASZTIKA		
Utánzó feladatok végrehajtása. 2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása. Zenére történő egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása. Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.	Tudjanak utasításra gimnasztikai mozgásokat végrehajtani. Tudjanak a hallott zene ütemére gimnasztikai gyakorlatot végezni.	
III. TORNA		
A) Talaj		
Tarkóállás. Guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc előre). Guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc hátra). Fejállás.	Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.	
B) Szekrényugrás		
2 részes svéd szekrényre felguggolás, függőleges repülés.	Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani. Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb helyről történő leugrás közben.	
C) Gerenda		
Tornapad lapján egyensúlyozó járás. Homorított leugrás. Fordulatok állásban. Ereszkedés guggolásba. Fordulatok guggolásban.	Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.	

IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
<p>Fogójátékok egy fogóval. Szökdelő fogó egy fogóval. Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel. Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával. Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre. Küzdő gyakorlatok párokban. Esések, gurulások gyakorlása játékhelyzetekben. Egyszerűsített szabályokkal foci és pontszerző játék. Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban, mindkét kézzel.</p>	<p>Legyenek képesek szabályjátékok elsajátítására. Versenyszellem kialakítása. Cselezési készség kialakítása.</p> <p>Törekvés az osztott figyelem képességének kialakítására.</p> <p>Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.</p>	<p>Becsületes játékra nevelés.</p>
V. ÚSZÁS		
A) A vízhez szoktatás gyakorlatai		
<p>1. Járások, futások a vízben.</p> <p>2. Merülési gyakorlatok.</p> <p>3. Vízbe ugrások.</p> <p>4. Sikló és lebegési gyakorlatok.</p> <p>5. A levegővétel elsajátítása.</p>	<p>A gyakorlatokat tanmedencében (80-110 cm) biztonságosan tudják végrehajtani.</p> <p>Tudjanak a víz alatt nyitott szemmel feladatokat megoldani. Alakuljon ki tájékozódási képesség.</p> <p>Játékos gyakorlatok során ismerjék meg a víz felhajtóerejét.</p> <p>Tudják a siklást és a lebegést hason és háton végrehajtani.</p> <p>Hasi légzés elsajátítása.</p>	

B) Hátúszás és gyorsúszás párhuzamos oktatása		
1. A hátúszás és gyorsúszás lábtempójának (krallozás) oktatása.	Tudjanak folyamatosan haladni a hátúszás és a gyorsúszás lábtempójával, úszólap használatával.	
2. A hátúszás kartempójának oktatása.	Alakuljon ki bennük úszás közben a stabilitás érzése.	
3. A gyorsúszás kartempójának és légzéstechnikájának oktatása.	Tudják összekötni a lábtempó, kartempó és a levegővétel technikai végrehajtását, folyamatos haladás közben.	
4. Mély vízben végrehajtott hátúszás.	Legyenek képesek legalább 50 méter folyamatos hátúszás teljesítésére.	

2. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Játékgény kielégítése.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása.
- A dobókészség kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete.
- A koordinációs készségek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.
A) Futások		
a) Kitartó futás	Legyenek képesek 800 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére.	
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon. Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon. Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással 15		

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

méteres távon. Rajtgyakorlatok.	Reakciógyorsaság fejlesztése.	
B) Ugrások		
Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött. Indián szökdelés előre. Szökdelések oldalirányba haladással.	Tudjon egy lábról egy lábra ugrani. A felugrás fölfelé történjen. A szökdelés irányának megváltozásával tudja irányítani a testét.	
C) Dobások		
Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célra. Dobások egy és két kézzel szemben álló társhoz. Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz.	Labda érzékelés fejlesztése. Tudja, hogy a különböző súlyú labdákat, a változó távolságra lévő társhoz más-más erőközléssel lehet pontosan célba juttatni.	
D) Ügyességfejlesztés		
Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szereken. Küzdőgyakorlatok. Grundbirkózás. Kötélmászás, rúdmászás technikájának elsajátítására.	Legyen képes saját testsúlyával függő gyakorlatok végzésére. Alakuljon ki egészséges küzdőszellem, tevékenységükben jelenjen meg a sportban nélkülözhetetlen asszertivitás.	Fontos, hogy a diák megértse az asszertivitás sportban betöltött szerepét.
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. 2-4 ütemű labda- és karika-gyakorlatok. 2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyaság fejlesztő páros gyakorlatok.	Legyenek képesek ütemtartással gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.	
III. TORNA		
A) Talaj		
Bukfenc előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Emelés fejállásba, nyújtott térdrel. Fellendülés kézállásba. Fejenátfordulás néhány lépés lendületszerzéssel.	Az életkornak megfelelő erejű törzsizomzat kialakítása. A billenés szerkezetű mozgások megismerése.	
B) Szekrényugrás		
3 részes svédsezekrényen guggoló átugrás, ugródeszkaról.	Tudja az ugródeszkrét helyesen, a sportág által megkövetelt technikai szinten használni.	

C) Gerenda		
Alacsony és magas gerendán egyensúlyozó járás, fordulatok állásban és guggolásban. Hintalépés.	Az esztétikus, szép mozgás kialakítása lányoknak.	
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
Futó, fogó játékok. Kidobók. Csapatfogyasztók. Tűzharc. Váltóversenyek tárgykerüléssel. Sorversenyek. Csapatfogók.	Cselezési képesség kialakítása a fogójátékoknál. Pontos célzás.	
V. Úszás		
A) Gyakorlás		
A hátúszás és a gyorsúszás technikájának javítása.	100 méter teljesítése mindkét úszásnemben.	
B) Mellúszás oktatása		
1. A kartempó elsajátítása. 2. A lábtempó elsajátítása. 3. Mindkét tempóhoz a levegővétel megtanítása, külön-külön. 4. A három technikai elem összekapcsolása, gyakoroltatása.	Tudjanak vízbiztosan, legalább 200 métert úszni, három úszásnemben.	

3. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A társ munkájának megbecsülése.
- A teljesítmény értékének felismerése.
- A testnevelési játékokon keresztül a játékgigény kielégítése.
- A mozgáskoordináció fejlesztése.
- A motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére.
- Sportági mozgások elsajátítása.
- Labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Az atlétika mozgás- és gyakorlatanya gával.
A) Futások		
a) Kitartó futás: 1000 méteres távon fiúk, 800 méteres távon lányok.	Legyenek képesek az 1000 méteres, illetve 800 méteres táv folyamatos, azonos tempóban történő teljesítésére.	
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola 15 méteres távon. Koordinációs futások 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon. Rajtversenyek 15 méteres távon.	Legyenek képesek helyes futómozgás végzésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk.	
B) Ugrások		
Szökdelések páros lábon. Galoppszökdelés előre és oldal irányba haladással. Indián szökdelés haladással. Szökdelések egy lábról egy lábára, 10 méteres távon.	Legyen képes maximális erővel fölfelé ugrani. Tudatosuljon a lendítés szerepe az elugrások és a felugrások végrehajtásánál.	
C) Dobások		
Egykezes dobások kislabdával célra. Egykezes dobások távolságra, könnyű labdával. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával társnak.	Tudjon pontosan célozni. Tudja, hogy távolságra történő dobásoknál nagyobb erő kifejtéssel kell dobni.	
D) Ügyességfejlesztés		
Kúszó, mászó feladatok végrehajtása 10 méteres távon. Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: foka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás. Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Labdavezetés mindkét kézzel, haladással, futással egyenes vonalban. Labdavezetés tárgykerüléssel futás közben.	A támaszhelyzet elsajátítása játékos körülmények között. Tudjon mindkét kézzel azonos értékű labdavezetés végezni.	
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végrehajtott 8 ütemű szabadgyakorlatok.	Alakítson ki helyes mozgás- és ritmuskészséget.	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

4 ütemű labda- és ugrálókötél- gyakorlatok. 8 ütemű páros gyakorlatok. 4 ütemű bordásfal-gyakorlatok.		
III. TORNA		
A) Talaj		
Bukfenc előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből. Fellendülés futólagos kézállásba. Futólagos kézálláson át bukfenc előre. Cigánykerék. Fejenátfordulás.	Képesek legyenek a tanult elemeket technikailag helyesen végrehajtani. Tudatosuljon a vállból történő lökő mozdulat jelentősége az átfordulásoknál.	
B) Szekrényugrás		
3 részes svéd szekrényen guggoló átugrás lebegő támaszra törekvéssel.	Törekedjen az ugrás első ívének helyes végrehajtására.	
C) Gerenda		
Járások, fordulatok, szökdelések. Mérlegállás. Bukfenc előre.	Alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt.	
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Egyszerű fogó. Páros fogó. Vonal fogó. Utánzó fogó. Halász fogó. Sor- és váltóversenyek. Bombázó. Fogyasztó. Pontszerző.	Tudatos cselező készség kialakítása. Tudjon pontosan célozni, álló és mozgó célpontra.	
B) Sportjátékok		
Szivacskezilabda Kétkezes mellső, felső átadás. Felső átadás. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés labdavezetésből. Kapura lövés felugrással. Kétkapus játék egyszerűsített szabályokkal.	Hajtsa végre helyesen a kézilabdázás technikai elemeit. Játék közben tudatosan keresse társát góllövés érdekében.	Labda: szivacskezilab da.

V. ÚSZÁS		
A) Gyakorlás	A megtanult három úszásnem technikájának gyakorlása.	Cél: az úszás megszerettetése a technikai minimum elsajátításával párhuzamosan.
B) Képességfejlesztés		
Monotónia-tűrés fejlesztése Állóképesség fejlesztése	Tudjanak legalább 800 métert folyamatosan úszni a tanult három úszásnem mindegyikében.	

4. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Térbeli tájékozódási képesség fejlesztése.
- Alakuljon ki izomérzékelésük.
- Legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt.
- A játék jelentsen számukra sikerélményt.
- Helyes futó-, ugró- és dobó mozgás végrehajtása.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A társ tisztelete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Közepes iramú futások 1200 méteres távon. Gyors futások 15-20 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből jelre, versenyre 15 méteres távon. Futóiskola gyakorlatanyaga: 1. futás saroklendítéssel, 2. futás magas térdemeléssel, 3. ritmusfutások, 4. keresztező futás, 5. oldalazó futás.	Legyenek képesek egyenletes tempóban 1200 méteres táv teljesítésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk. Ismerjék meg a futás technikájának javítási lehetőségeit.	

B) Ugrások		
Szökdelések páros lábon haladással előre, hátra és oldal irányba. Helyből távolugrás. Szökdelések guggolásban, helyben és haladással. Sprintszökdelések 10 méteres távon. Ugró akadálypályák.	Legyenek képesek erőt közölni elugrásoknál. Összetett feladatok közben is tudjanak rendezett ugró mozgásokat végrehajtani.	
C) Dobások		
Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával előre és hátra, állásból. Kétkezes dobások ülésben társnak. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával hason fekvésben, társnak. Könnyű labdával dobások célra, a dobás távolságának növelésével.	Stabil, erős gerinckörnyéki izomfűző kialakítása. A dobás távolságának növelésével is tudjanak pontosan célzni.	
D) Ügyességfejlesztés		
Labdavezetés mindkét kézzel, haladás közben. Labdavezetés lábbal. Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal. Támaszgyakorlatok haladással, talicskázás, pókjárás, rákjárás, főkajárás.	Labdás ügyessége tegye alkalmassá a sportjátékok elsajátítására. Erős vállövvel válják alkalmassá a torna gyakorlatanyagának végrehajtására.	
II. GIMNASZTIKA		
Egyszerű, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végzett szabadgyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Támasz- és függésgyakorlatok.	Tudja összhangba hozni a zene ritmusát és a saját mozgását.	
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
Rövid távú futások 15 méteres távon. Állórajt technikai elsajátítása. Versenyek 60 méteres távon.	Sajátítsa el az állórajt helyes technikáját.	
B) Ugrások		
Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás átlépő technikával.	Legyen tisztában a lendítő és az elugró láb szerepével.	Elugró sáv: 60 cm.
C) Dobások		
Kislabda hajítás 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje a dobások ívhelyzetét.	

IV. TORNA		
A) Talaj		
A harmadik osztályban megtanult elemek ismétlése. Hátra bukfenc, futólagos kézálláson át. Tigris bukfenc. Kézállás. Összefüggő talajgyakorlat a megtanult elemekből.	Képesek legyenek az elsajátított elemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni.	
B) Szekrényugrás		
4 részes svédsekreányen guggoló átugrás.	Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.	
C) Gerenda		
Hintalépés, szökkenő lépés. A harmadik osztályban megtanult elemek. Bukfenc hátra.	A kecses tartás kialakítása.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
„Tűz, víz, repülő.” Páros fogó. Vonal fogó. Halász fogó. Bombázó. Kapitánylabda. Szivacsstologató tűzharc. Labdás fogó. Pontszerző.	Alakuljon ki bennük a társ mozgásának elővételezési készsége (anticipációs készség). Legyenek képesek mozgó célpontra is pontosan célózni.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda A harmadik osztályban tanult szivacskezilabdázás anyaga. Kosárlabda Megindulás, megállás, sarkazás. Ziccer dobás. Játék két kosárra.	Legyenek képesek tanári segédlet nélkül folyamatos játékra. Sajátítsa el a kosárlabdázás alapelemeit.	Labda: szivacskezilabda. Labdaméret: minilabda.

5. évfolyam

Időkeret: 140 óra/év; 4 óra/hét

Cél

- A szervezet felkészítése az aerob munkavégzésre.
- A választott sportjátékok alapjainak elsajátítása.
- Az úszás igényének kialakítása.
- A „fair-play” szellemiségének kialakítása.
- A testtartást javító gyakorlatok megismerése.
- A sport higiénijának betartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Közepes iramú futások 1500 méteres távon. Gyors futások 20-25 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon. Repülő futás 20 méteres távon. Saroklendítéssel futás. Magas térdemeléssel futás 25 méteres távon.	Legyen képes az 1500 méteres táv folyamatos teljesítésére. Ismerje és biztonsággal tudja végrehajtani a futóiskola gyakorlatanyagát.	
B) Ugrások		
Szökdelések páros lábon haladással 25 méteres távon. Szökdelések zsámolyok között haladással, páros lábon. Mélybe ugrások páros lábba. Indián szökdelések 25 méteres távon. Futó-ugró szökdelések 20 méteres távon. Helyből hármas ugrás.	Legyen képes ritmusos szökdelésre 25 méteren keresztül. Legyen képes az ugrás hosszát és az elugrás erejét változtatni.	Szökdelő versenyek.
C) Dobások		
Kétkezes dobások előre 2 kilogrammos medicinlabdával társnak. Kétkezes dobások hátra 2 kilogrammos medicinlabdával. Vetések mindkét oldalról 1, 2 kilogrammos medicinlabdával. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával.	A törzs és a váll izmainak erősítésével váljon alkalmassá a nagy erejű dobások végrehajtására.	

D) Ügyességfejlesztés		
Kúszó-, mászó-, függeszkedő gyakorlatok haladással. Labdás ügyesség gyakorlatai.	Legyenek képesek saját testtömegükkel a gyakorlatok végrehajtására.	
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, páros- és kéziszer-gyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Labdagyakorlatok. Ugrókötélgyakorlatok. Testtartást javító, talpboltozatot fejlesztő gyakorlatok.	Legyenek képesek szóbeli közlés után a gyakorlatok pontos végrehajtására.	A labdagyakorlatokat könnyű labdával végeztetjük.
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
Rajtversenyek 20 méteres távon. Térdelőrajt. 300 méteres futás időre.	Alakuljon ki a rajtolási készség. Tudja az indítási vezényszavakat.	A rajtversenyek rajtgépből indulnak.
B) Ugrások		
Távolugrás guggoló technikával, 10-12 lépés nekifutással. Magasugrás átlépő technikával, 7-9 lépés lendületszerzéssel.	Tudatosuljon az elugró és lendítő láb szerepe az ugrás végrehajtásában.	Távolugró versenyek. Magasugró versenyek.
C) Dobások		
Kislabdahajtás 2-3 lépés nekifutással, beszökkenéssel, távolságra törekvéssel.	Ismerje és tudja az ívhelyzet szerepét a dobás nagyságában.	
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előző osztályokban tanult elemek gyakorlása. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása. Táncos alaplépések. Akrobatikus sorozatugrások.	Legyenek képesek a megtanult elemek közül 5 elem felhasználásával összefüggő talajgyakorlat bemutatására.	
B) Szekrényugrás		
4 részes hosszába állított svéd szekrényen „kis macskaugrás”.	Törekedjen a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására.	
C) Gerenda		
Az eddig tanult elemek gyakorlása. Fellendülés futólagos kézállásba.	Alakuljon ki a kecses, nőies tartás.	

D) Gyűrű		
Lefüggés. Zsugorlefüggés. Fészek. Homorított leugrás.	Ismerjék meg a gyűrűgyakorlatok technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Félperces fogó. Fogóváltó. Páros fogó. Fekete-fehér. Vadászlabda. Döngető. Pontszerző.	Alakuljon ki játék közben a gyors megindulás készsége. Alakuljon ki a pontos dobáskészség.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda Átadások üres helyre helyezkedéssel. Kapura lövés társtól kapott labdával, kitámasztással és felugrással. „Add és fuss” játék két kapura. Kosárlabda Labdvetésből ziccer dobás. Társtól kapott labdával ziccer dobás. Játék két kosárra emberfogásos védekezés ellen.	Ismerjék meg az oktatott sportjátékok technikai alapjait, tudjanak egyszerűsített szabályokkal játszani.	Labdaméret: 1-es labda. Labdaméret: mini labda.
VI. ÚSZÁS		
A) Gyakorlás	A tanult úszásnemek gyakorlása	
B) Versenytechnika	Fejesugrás elsajátítása. Az úszásnemre jellemző fordulók elsajátítása.	Versenyek rövid távokon.
C) Pillangóúszás oktatása	A lábtempó elsajátítása. A kartempó elsajátítása. A kartempó, lábtempó és a levegővétel összekapcsolása. Legyen képes a négy úszásnem, illetve a vegyesúszás versenyszabályoknak megfelelő végrehajtására.	

6. évfolyam

Időkeret: 140 óra/év; 4 óra/hét

Cél

- Játékhelyzetekben a tanulók között az esélyegyenlőség megteremtése.
- A becsületes játékra nevelés.
- Az egészségesen agresszív versenyszellem kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Hosszú távú futások 2000 méteren. Rövid távú futások 25-30 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 25 méteren. Fokozó futások 30 méteren. Sprintek párokban 30 méteren.	Legyenek képesek 2000 méter teljesítésére 10 perc alatt.	
B) Ugrások		
Sorozatszökdelések egy lábon 20 méteres távon. Szökdelések akadályok fölött haladással 15 méteres távon. Helyből hármas ugrás. Helyből ötös ugrás. 3 lépés lendületszerzésből ötös ugrás.	Versenyszellem kialakítása. A törzs izomerejének növelése, az ugrások helyes technikai végrehajtása érdekében.	
C) Dobások		
Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes lökések mellől 2 kilogrammos medicinlabdával. Egykezes lökések 1 kilogrammos medicinlabdával.	Sajátítsák el a lökés technikáját.	
D) Ügyességfejlesztés		
Mászás, függeszkedés rúdon és mászókötélen. Támasz- és függésgyakorlatok helyben, illetve haladással.		Egyéni kötélmászó versenyek.
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad- és páros gyakorlatok. Karika és tornabot törzserő fejlesztő gyakorlatok. Általános testtartást javító gyakorlatok.	Legyenek képesek helyes testtartással végrehajtani a törzserőfejlesztő gyakorlatokat.	

III. ATLETIKA		
A) Futások		
60 méter sprintfutás. 300 méter időre.		Vágta versenyek.
B) Ugrások		
Távolugrás 8-14 lépés nekifutással, guggoló technikával. Magasugrás 6-8 lépés lendületszerzéssel, átlépő technikával.	Ismerje meg a légmunka jelentőségét az ugrások nagyságában.	
C) Dobások		
Kislabdahajítás 5-7 lépés lendületszerzéssel, beszőkkenéssel. Súlylökés helyből, fiúk 3 kilogrammos, lányok 2 kilogrammos súlygolyóval.	A lökő mozdulat tudatos végrehajtása.	
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előző években tanult talajgyakorlatok. Összefüggő talajgyakorlat. Táncos alaplépések.	Tornászos testtartással történjen a gyakorlatok bemutatása.	
B) Szekrényugrás		
Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított 4-5 részes svédsekreányen terpeszátugrás.	Legyenek képesek a helyes technikájú második ív kialakítására.	
C) Gerenda		
A korábban tanult elemek. Két gimnasztikus és/vagy akrobatikus sorból álló gyakorlat.	Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.	
D) Gyűrű		
Függés. Zsugorlefűgés. Alaplendület. Terpesz leugrás.	Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Félperces fogó. Páros fogó. Utánzó fogó. Labdás fogó. „Üsd a harmadikat!” Pontszerző. Fogyasztó. Fogyasztó csapatban. Sor és váltóversenyek. Páros küzdő gyakorlatok.	Alakuljon ki az anticipációs készségük.	

B) Sportjátékok		
<p>Kézilabda Kapura lövés társtól kapott labdával. Indulócsel. Lövőcsel. Páros kapcsolatok utáni kapura lövés. Taktika: 6:0-s védekezés.</p> <p>Kosárlabda Hosszú indulás, ziccer dobás. Rövid indulás, ziccer dobás. Büntető dobás. Taktika: emberfogásos játék.</p> <p>Labdarúgás Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint.</p>	Legyenek képesek egyszerű csapattaktikai feladatok megoldására.	<p>Labdaméret: fiúk 2-es, lányok 1-es labda.</p> <p>Labdaméret: mini labda.</p>
VI. TÉLI FOGLALKOZÁS		
<p>Korcsolyázás. Szánkózás. Sielés.</p>	Legyen jártas a téli sportokban.	

7. évfolyam

Időkeret: 110 óra/év; 3 óra/hét

Cél

- Erkölcsi és akaratni tulajdonságok alakítása a testnevelés eszközeivel.
- Fegyelemre nevelés.
- A tanuló felelősségtudatának kialakítása a saját testi és lelki fejlődése érdekében.
- A „fair-play” igényének megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
<p>Állóképességi futások: 2000 méter.</p> <p>Rövidtávú futások 30 méteren. Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon. Dzsogg. Szkip. Lengyel szkip. Ritmusfutások jelzések fölött.</p>	<p>Legyenek képesek a 2000 métert 10 perc alatt teljesíteni. A sprintfutás technikájának kialakítása, elsajátítása.</p>	
B) Ugrások		
<p>Szökdelések egy és váltott lábon, 15 méteres távon. Szökdelések egy és páros lábon változó magasságú akadályok fölött.</p>	<p>Legyenek tudatában a sportmozgások végrehajtásánál az ugróerő jelentőségének.</p>	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Helyből ötös ugrások.		
C) Dobások		
Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. Vetések 3 kilogrammos labdával.	A lökő mozdulat helyes technikai végrehajtása.	
D) Ügyességfejlesztés		
Mászás, függeszkedés rúdon és kötélen. Támasz- és függésgyakorlatok helyben és haladással. Labdás ügyesség fejlesztés.		
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, 1 kilogrammos kézisúlyzó-, ugrálókötél- és labdagyakorlatok. Mély hátizom erősítő gyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző gyakorlatok.	Rendelkezzenek a koruknak megfelelő izomerővel és gimnasztikai képzettséggel.	
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
60 méteres sprintfutások, térdelő rajttal, három sorozatban. 400 méter időre. 12 perces futás, távolságra törekvéssel.	Legyenek képesek sorozatban lányok 10,00 másodperc, fiúk 9,50 másodperc alatt a 60 méterek teljesítésére.	
B) Ugrások		
Magasugrás átlépő technikával. Távolugrás, guggoló technikával 10-15 lépés lendületszerzéssel.	Ismerjék a magasugrás és a távolugrás versenyszabályait.	
C) Dobások		
Kislabdahajtás távolságra törekvéssel, 7 lépés lendületszerzéssel. Súlylökés oldalfelállással.	Tudjanak oldalfelállásból, lendületszerzéssel súlyt lökni.	Lányok 3 kilogrammos, fiúk 4 kilogrammos súlygolyóval.
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai zenére végrehajtva.	Gyakorlat végrehajtásukban törekedjenek a tornászos testtartásra.	

B) Szekrényugrás		
5 részes svéd szekrényen guggoló átugrás lebegőtámasszal.		
C) Gerenda		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.		
D) Gyűrű		
Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.	Legyenek képesek lendületes, összefüggő gyakorlat bemutatására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Egyszerű fogó. Keresztező fogó. Labdaszerző fogó. „Kotló-kánya.” „Üsd a harmadikat!” Szabadulás a labdától. Tűzharc. Sor- és váltóversenyek.	Válják automatikussá és tudatossá a sportjátékok eredményes üzéséhez elengedhetetlen cselezési készség.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda Kapura lövés felugrással. Posztok lövésmódjai. Lövőcsel utáni kapura lövés. Gyorsindítás. Lerohanás. Taktika: 5:1-es védekezés.	Legyenek képesek a kézilabdázás játékszabályait alkalmazni játék közben.	Labdaméret: fűútnál és lányoknál is 2-es labda.
Kosárlabda Hosszú indulás. Tempódobás. Büntetődobás. Taktika: játék emberfogás ellen.	Ismerjék meg az emberfogásos játék támadó és védekező taktikai feladatait.	
Labdarúgás Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint két kapura.		
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Téli foglalkozás: korcsolyázás. Asztalitenisz. Tollaslabda.		

8. évfolyam

Időkeret: 110 óra/év; 3 óra/hét

Cél

- Alakuljon ki az edzettség igenlése.
- Testi és lelki alkalmazkodás kialakítása a változó körülményekhez.
- A versenyzés iránti igény felkeltése és kielégítése.
- Az ortopédiai elváltozások megelőzése, erős izomfűző kialakításával.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Állóképességi futás: 2500 méter. Gyors futások 30 méteres távon. Fokozó futás. Sprintfutás. Ritmusfutások.	Legyenek képesek a 2500 méter 13 perc alatti teljesítésére. Legyenek tudatában a futás közben végrehajtott ritmusváltások jelentőségével.	
B) Ugrások		
Sorozatszökdelések különböző magasságú és különböző távolságon lévő akadályok fölött, illetve között. Mélybeugrások utáni sorozatszökdelések váltott lábon. Versenyek: ötös ugrás, tízes ugrás.		
C) Dobások		
Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával ülésből, fekvésből. Kétkezes dobások előre 3 kilogrammos medicinlabdával, beszökkenéssel mélyguggolásból. Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával hátra.	A törzs ereje váljon alkalmassá a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtására.	
D) Ügyességfejlesztés		
Labdás ügyesség fejlesztése 1, illetve 2 labdával. Gyakorlatok különböző súlyú és nagyságú labdákkal. Függeszkedés fiúknak, függeszkedési kísérlet lányoknak kötél és rúdon.	Váljanak képessé az osztott figyelmet követelő gyakorlatok végrehajtására.	
II. GIMNASZTIKA		
Játékos 8 ütemű páros gyakorlatok. Határozott formájú pad- és bordásfalgyakorlatok.	Az ortopédiai elváltozások kialakulását előzzék meg a gyakorlatok pontos végrehajtásával.	

III. ATLETIKA		
A) Futások		
60 méteres sprintfutások térdelő rajttal, rajtgépből indulva. Váltófutás. 400 méter időre. 12 perces futás.	Ismerje a sprintfutások versenyszabályait.	
B) Ugrások		
Magasugrás átlépő technikával, 7-9 lépés nekifutással. Távolugrás, lépő technikával, 11-13 lépés lendületszerzéssel.		
C) Dobások		
Kislabdahajtás 7-9 lépés lendületszerzéssel, beszőkkenéssel. Súlylökés oldalfelállással, lendületszerzéssel.		
IV. TORNA		
A) Talaj		
5 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása.	Alakuljon ki az igény a technikailag pontos végrehajtásra.	
B) Szekrényugrás		
Keresztbe állított 4-5 részes svédsekreányon fejenátfordulás.	Törekedjen a második ív technikailag helyes kialakítására.	
C) Gerenda		
Mint előző évfolyamok.		
D) Gyűrű		
Alaplendület. Lefüggés, lebegőfüggés, vállátfordulás előre.	A tanult elemekből összeállított gyakorlat végrehajtása.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Zsinórlabda. Pontszerző. Félperces fogó. Sor- és váltóversenyek. Méta játék.		
B) Sportjátékok		
Az előző évfolyamokon tanult sportjátékok technikai elemeinek gyakorlása. Játék 2 csapatban.	Csapatszellem kialakítása.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Tollaslabda. Görkorcsolyázás. Asztalitenisz. Korcsolyázás.		

9. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év; 2 óra/ hét

Cél

- A tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó készségének fejlesztése a testnevelés eszközeivel.
- Úszáskészség kialakítása, fejlesztése.
- Váljanak képessé a sportjátékok üzésére.
- Az esélyegyenlőtlenségek kiküszöbölése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
<p>Állóképességi futások: 3000 méter teljesítése fiúknak, 2800 méter lányoknak, 13 perc alatt. Gyorsfutások: 5x60 méter teljesítése.</p> <p>Futóiskola gyakorlatai 30 méteres távon.</p>	<p>Váljanak képessé a megadott távot egyenletes tempóban, a megadott idő alatt teljesíteni. Gyorsasági állóképesség fejlesztése. A szintidő fiúknak 9,00 másodperc, lányoknak 9,20 másodperc.</p>	
B) Ugrások		
<p>Sorozatszökdelések egy és páros lábon súlyterheléssel. Gátszökdelés páros lábon, 8 gát fölött.</p>	<p>Legyenek képesek folyamatos szökdelésre, súlyterheléssel.</p>	<p>1 kilogrammos kézisúlyzóval.</p>
C) Dobások		
<p>4 kilogrammos tömöttlabda dobások előre és hátra.</p>		
D) Ügyességfejlesztés		
<p>Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával végrehajtott gyakorlatokkal.</p>	<p>Az osztott figyelem képességének kialakítása.</p>	
II. GIMNASZTIKA		
<p>Határozott formájú 8 ütemű szabadgyakorlatok. Határozott formájú bordásfal- és kéziszer-gyakorlatok. Stretchgimnasztika.</p>	<p>Ismerjék meg és tudják alkalmazni a stretching gyakorlatokat edzőmunkájuk során is.</p>	
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
<p>100 méteres síkfutás. 400 méteres síkfutás. 12 perces futás.</p>	<p>Lányoknak 15,00 másodperc, fiúknak 13,00 másodperc alatt. Lányoknak 72,00 másodperc, fiúknak 62,00 másodperc alatt.</p>	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

B) Ugrások		
Magasugrás flop-technikával. Távolugrás lépőtechnikával.		
C) Dobások		
Súlylökés. Lányok 4 kilogrammos, fiúk 5 kilogrammos súlygolyóval.	Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúzás végrehajtására.	
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.	Legyenek tisztában az akrobatikus elemek helyes technikai végrehajtásának módjával.	
B) Szekrényugrás		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.		
C) Gerenda		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.		
D) Gyűrű		
Az általános iskolában megtanult gyakorlatok ismétlése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Tűzharc. Érintős kézilabda. Fejelős kézilabda. Fogójátékok. Pókfoci.		
B) Sportjátékok		
Kézilabda Kapura lövés labdavezetésből. 1:1 és 2:1 elleni játékok. Beálló játékos lövémódjai. Kosárlabda Sarkazás után ziccer dobás. Játék két palánkra. Labdarúgás Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint két kapura.	Az általános iskolából hozott mozgásminták értékelése, javítása. Ismerjék a kosárlabdázás játékszabályait.	
VI. ÚSZÁS		
1. Ismétlés, gyakorlás	A négy úszásnem versenyszabályoknak megfelelő technikai végrehajtása, minden versenytávon.	

2. Felzárkóztatás	A nem sportiskolai típusú általános iskolából érkezők felzárkóztatása: legalább három úszásnem versenyszabályoknak megfelelő technikájának elsajátítása.	Szükség esetén: úszólap használata.
3. Állóképesség fejlesztés	Egyénileg differenciált módon.	

10. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év; 2 óra/ hét

Cél

- A csapatszellem kialakítása.
- A társ munkájának tisztelete.
- A tudatos proprioceptív érzékelés kialakítása.
- Váljanak képessé hosszú távú megterhelések elviselésére.
- Tudjanak sportjátékokat játszani tanári irányítás nélkül, alakuljon ki szabályismeretük.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
<p>Állóképességi futások. 3200 méter egyenletes iramban. 800 méteres táv teljesítése közepes iramban, kétszer.</p> <p>Rövidtávú futások. Fokozó futások 40 méteres távon. Sprintfutások 40 méteres távon. Futások a társ ellenállásával szemben. Ritmusfutások alacsony gátak fölött 50 méteres távon.</p> <p>Fokozó futások lejtőn 30 méteres távon.</p>	<p>Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenő idő: 10 perc.</p> <p>Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában.</p>	
B) Ugrások		
<p>Gátszökdelés páros lábon 8 gát fölött.</p> <p>Tízes ugrások váltott lábon. Mélybeugrások páros lábon, változó magasságon.</p>	<p>Ritmusos szökdelésre váljanak képessé. Törekedjen jó eredmény elérésére.</p>	<p>A gyakorlatokat alacsony gátmagasságon /50 cm/ hajtják végre.</p>
C) Dobások		
<p>Kétkezes dobások beszökkenéssel előre, fiúk 4 kilogrammos, lányok 3</p>	<p>Törzsizomzatuk és lábuk ereje tegye lehetővé a gyakorlat végrehajtását.</p>	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

kilogrammos medicinlabdával. Kétkezes dobások hátra.		
D) ügyességfejlesztés		
Akadálypálya építésével az ügyesség fejlesztése.	Az általános ügyességen túl a feladatmegoldó ügyességnek kell túlsúlyban lenni.	
II. GIMNASZTIKA	Az előző évfolyamok követelménye.	
Határozott formájú szabad-, kézisúlyzó-, ugrálókötél- és padgyakorlatok. Ortopédiai elváltozásokat megelőző, határozott formájú szabadgyakorlatok. Stretchgimnasztika. Zenére végzett egyszerű kézisúlyzó gyakorlatok.		
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
100 méter teljesítése időre. Sprint versenyek. Váltóversenyek 4x100 méteren és 4x400 méteren, térdelőrajttal.	Szintidő lányoknak 15,00 másodperc, fiúknak 13,00 másodperc. Ismerjék a váltófutások szabályait. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Tudják és ismerjék a váltózóna jelentőségét.	Csapatszellem kialakítása. Felelősség a saját teljesítményért.
B) Ugrások		
Távolugrás, lépő technikával 12-15 lépés nekifutással. Hármasugrás 5-7 lépés nekifutással, elugrósávból. Magasugrás flop-technikával.	Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Alakuljon ki bennük a légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés.	
C) Dobások		
Súlylökés háttal felállásos becsúszásos technikával, fiúk 5 kilogrammos, lányok 4 kilogrammos súlygolyóval.	Ismerjék a súlylökés versenyszabályait.	
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.		

B) Szekrényugrás		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Törekedjenek az ugrások első és második ívének helyes technikai végrehajtására. Ismerjék a segítségnyújtás szabályait.	
C) Gerenda		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Alakuljon ki gerendagyakorlatokban a stabil egyensúlyi helyzet, a gyakorlatok végrehajtása közben.	
D) Gyűrű		
Az eddig tanultak ismétlése. A technikai végrehajtás tökéletesítése.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
„Cicajáték.” Fejlesztő kézilabda. Érintős pontszerző. Keresztező fogó. Félperces fogó. Pókfoci.	Futógyorsaságuk kihasználásával oldják meg a futó játékokban adódó taktikai feladatokat.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda Elhajlásos lövés. Azonos lábról történő felugrásos lövés. Szélső játékos lövése: beugrásos lövés. Taktika: 2:2 és 3:2 elleni játék. Kosárlabda A tanult technikai labdagyakorlatok, valamint taktikai játékok. Röplabda Játék 2 csapatban, egyszerűsített szabályokkal.	Váljanak alkalmassá a csapatsportok üzésére, tanári irányítás nélkül.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Tollaslabda. Asztalitenisz. Floorball. Ultimate Frisbee. Korcsolyázás. Sízés. Baseball.	Ismerjék a rekreációs tevékenységeket.	

11. évfolyam

Időkeret: 72 óra/ hét; 2 óra/hét

Cél

- Ismerkedjenek meg a gerelyhajítás alapjaival.
- Ismerjék meg az érettségi és felvételi követelményeket.
- Sajtátsák el a röplabdázás alapjait, ismerjék szabályait.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Állóképességi futások 3500 méteres távon „Fartlek” módszerrel. Gyorsaságfejlesztés 40 méteres távon. Rajtversenyek különböző kiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai.	Legyenek képesek hosszú távú állóképességi munka közben ritmusváltásokra. Reakció- és mozdulatgyorsaságuk alkalmazkodjon a versenyhelyzetekhez.	
B) Ugrások		
Szökdelőversenyek távolságra, váltott és egy lábon. Szökdelések különböző magasságú akadályok fölött, súlyterheléssel. Mélybeugrások után egyenes vonalú szökdelések.	Törekedjenek minél nagyobb távolságra. Legyenek urai mozgásuknak súlyterhelés mellett.	
C) Dobások		
Súlygolyó dobások előre két kézzel, távolságra törekvéssel. Súlygolyó dobások hátra, két kézzel. 1kilogrammos medicinlabda dobások távolságra.	Gerelyhajítás előkészítő gyakorlataiban jelenjen meg a dobás nagyságát befolyásoló ívhelyzet tudatos kialakítása.	
D) Ügyességfejlesztés		
Mászás, függeszkedés rúdon és kötélén, ülésből indítva. Vándormászás kötélén és bordásfalon. Labdás ügyesség fejlesztése 2 labdával.	A felvételi követelmények szerint tudjon ülésből indítani függeszkedést.	
II. GIMNASZTIKA		
Határozott formájú, 8 ütemű szer- és kéziszer-gyakorlatok. Az ortopédiai elváltozásokat és a sportági ártalmakat megelőző gyakorlatok.	Ismerje saját sportága ortopédiai elváltozásokat kiváltó edzésgyakorlatait és ezek korrekciós lehetőségeit.	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Stretchgimnasztika. Zenés gimnasztika összefüggő gyakorlattal.	Ismerje a nyújtások jelentőségét, a sporttevékenységben betöltött szerepüket.	
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
2x400 méter futás. 2x60 méter versenyhelyzetekben.	Legyenek képesek a 400 méter teljesítésére sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.	
B) Ugrások		
Magas és távolugrás a tanult technika alkalmazásával. Ötös és tízes ugrások váltott és egy lábon, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Versenyegek. Legyen képes a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára.	
C) Dobások		
Súlylökés becsúszással. Gerelyhajító iskola. Gerelyhajítás helyből, sétából, 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje meg a gerelyhajítás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpez kialakítása.	Lányok 4 kilogrammos, fiúk 6 kilogrammos súlygolyóval.
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga. Rundel.	Képesek legyenek a lendületszerző ugrások közül a „Rundel” helyes technikai végrehajtására.	
B) Szekrényugrás		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Az előző osztályok követelményei.	
C) Gerenda		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Alakuljon ki gerendagyakorlatukban a stabil egyensúlyi helyzet a gyakorlatok végrehajtása közben.	
D) Gyűrű		
Az előző osztályok gyakorlatanyaga.	Képesek legyenek lendületes gyakorlat végrehajtására.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Alagút fogó. Méta játék. Küzdő játékok. Váltóversenyek. Kapitánylabda.		

B) Sportjátékok		
<p>Kézilabda Lövéses társtól kapott labdával: -bevetődés utáni kapura lövés, -beugrás utáni kapura lövés, -felugrásos kapura lövés. Taktika: 5:1-es védekezés. 5:1-es védekezés elleni támadás.</p> <p>Röplabda Alapkosár érintés. Alkar érintés. Feladás. Taktika: játék egyszerűsített szabályokkal.</p>	<p>Legyenek tisztában az egyes posztok lövésformáival.</p> <p>Tudják a játék technikai elemeit.</p>	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
<p>Korcsolyázás. Sízés. Görkorcsolyázás. Kerékpározás. Teke. Floorball. Baseball. Ultimate Frisbee.</p>	<p>Ismerjék meg a szabadidő aktív eltöltésének lehetőségeit, a saját sportági mozgásuk alkalmazása nélkül.</p>	<p>Sítábor, kerékpártúra szervezése.</p> <p>Teke versenyek.</p>

12. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év; 2 óra/hét

Cél

- Középiskolai tanulmányaik végére legyenek tisztában a bemelegítés jelentőségével.
- Tudjanak összeállítani önállóan bemelegítő sorokat.
- Ismerjék meg a szabadidő sportok szépségeit.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
<p>Állóképességi futások 3600 méter résztávós teljesítése. Gyorsaságfejlesztés: futóversenyek párokban, különböző kiinduló helyzetekből. Futóiskola gyakorlatai 30 méteres távon, versenyszerűen.</p>	<p>Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben.</p>	

B) Ugrások		
Szökdelések egy és páros lábon, távolságra és sebességre törekvéssel, versengéssel. Mélybeugrások 1, 2 részes svédzsekrényről, súlyterheléssel.	Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel.	Súlyterhelés: 2x2 kilogrammos kéziszúlyzó.
C) Dobások		
Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával.	A gerelyhajítás ívhelyzetének tudatos kialakítása.	
D) Ügyességfejlesztés		
Labdásügyesség fejlesztése 2 labdával. Kötélmászás, függeszkedés terpeszülésből, időre.	Tudjon végrehajtani a figyelem megosztását követelő gyakorlatokat. A felvételi előírások alapján legyen képes a kötélmászás, illetve függeszkedés technikai végrehajtására.	A labdák lehetnek különböző sportjátékok labdái.
II. GIMNASZTIKA		
Összefüggő 64 ütemű gyakorlat elsajátítása. A gyakorlat zenére történő végrehajtása. Bemelegítő gyakorlatsor összeállítása a saját sportágnak megfelelően.	Tudjanak önállóan összeállítani 6-8, az edzés, a tanóra jellegének megfelelő, 8 ütemű gyakorlatokból álló gyakorlatsort.	Edzőmunkájukban jelenjen meg a testnevelésórán elsajátított ismeretek tudatos alkalmazása.
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
100 méteren versenyek. Rajtkészség fejlesztése 15 méteres távon. A kanyarfutás technikája.	Legyenek képesek az atlétikai versenyeken a szabályok tudatos alkalmazására.	
B) Ugrások		
A megtanult ugrótechnikák alkalmazásával versenyek.		
C) Dobások		
Gerelyhajítás 5-7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással.		

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

IV. TORNA		
A 9-11. évfolyamon megismert szereken, önállóan összeállított, összefüggő gyakorlatok bemutatása.	Legyenek képesek a megtanult elemeket gyakorlatba rendezni.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Egyszerű fogójátékok. Tűzharc. Bombázó. Méta játék. Kapitánylabda. Zsinórlabda. Pontszerző feladatokkal.	Dobókészségük tegye lehetővé a sportjátékok élvezetes játszását.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda Az 9-11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása kétkapus játék közben. Kosárlabda A 9-11. évfolyamon elsajátított technikai és taktikai elemek alkalmazása.	Tanári irányítás nélkül, diák bíróval tudjanak a „fair-play” szabályai szerint játszani.	Házibajnokságokon fejlődjön játékkészségük.
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		
Korfball. Úszás és vízi játékok. Sízés. Teke. Bowling. Kerékpározás.	Ismerjék és alkalmazzák a rekreációs tevékenységeket életvitelükben.	

13. évfolyam

Időkeret: 72 óra/év; 2 óra/hét

Cél

- A kialakított jártasságok és készségek alkalmazása a sporttevékenységben.
- A szabadidő sportok tudatos művelése.
- A rekreáció egész életen át tartó szükségességének tudatosulása.
- A saját sportág mozgásanyaga által kiváltott ortopédiai elváltozások megelőzése, javítása.
- A (sport)társ teljesítményének tisztelete.
- A csapatszellem alakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
a) Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. b) Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből.	Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban.	
B) Ugrások		
Az elsajátított szökdelések és sorozatugrások gyakorlása.		
C) Dobások		
Egy- és kétkezes dobások 2, 5 kilogrammos medicinlabdával.	Legyen képes a dobások helyes technikai végrehajtására.	
D) Ügyességfejlesztés		
A 9-12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok alkalmazása.		
II. GIMNASZTIKA		
4-8 ütemű szabad- és kéziszer-gyakorlatok.	Tudjon a sportágának megfelelő gimnasztikai gyakorlatsort összeállítani, edzőmunkájában alkalmazni.	
III. ATLÉTIKA		
A 9-12. évfolyamon megismert atlétikai mozgások.	Az atlétika egyes szakágaiban rendezett versenyeken a szabályok ismerete és azok betartása.	
IV. TORNA		
A 9-12. évfolyamon elsajátított gyakorlatok. Hat elemből álló összefüggő gyakorlat összeállítása önállóan.	Legyen képes tornagyakorlatok önálló összeállítására.	

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Fogójátékok. Sorversenyek tárgykerüléssel. Küzdő játékok. Célba dobások.		
B) Sportjátékok		
A 9-12. évfolyamon elsajátított sportágak technikai és taktikai elemeinek alkalmazása.	Diák játékvezetők segítségével, élvezetes, folyamatos játék.	
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		A cél, hogy a 13. évfolyam végére tudatosuljon a sportoló diákokban a szabadidő sportok preventív hatása és aktív pihentető jellege. Váljon igényükké ezeknek a mozgásformáknak a rendszeres üzése, illetve legyenek képesek egész életmódjukat ezen ismeretek figyelembevételével alakítani.
Teke. Baseball. Tollaslabda. Ultimate Frisbee. Úszás és vízi játékok. Tenisz. Asztalitenisz. Korcsolyázás. Sízés. Kerékpározás.	Ismerjék meg azokat a szabadidős sporttevékenységeket, amelyeket az iskolai tanulmányaik befejeztével szívesen üznének.	A szabadidő sportok tömbösített órák keretében is gyakoroltathatók.

ÓRARENDI SPORTÁGI EDZÉS

1-12. évfolyam

Végső cél a diákok élsportolóvá válása

Célok

- A fokozott teljesítményekhez szükséges motoros képességek fejlesztése.
- Az adott sportág terhelésének megfelelően az izom, ín, szalag és csontrendszer, valamint a légző- és keringési rendszer teherbíró képességének fokozása, a sportági alkalmazkodó képesség fejlesztése intenzív terhelés hatására.
- Az életkori sajátosságok figyelembevétele a képzés során.
- A sportági fejlődés ütemét befolyásoló élettani tényezők egyénspecifikus feltérképezése, melyek elsősorban az idegrendszer fejlettségétől és a környezeti tényezők befolyásoló szerepétől függenek.
- A mozgástanulás azon törvényszerűségének figyelembevétele, hogy az élsportra történő felkészítés legszenzibilisebb szakasza a 10-14 életév közötti időszak. A sportolók edzőmunkáját ebben a szemléletben kell megtervezni, figyelembe véve a nemi különbségekből adódó terhelhetőséget is.

A képzésnek ezen szakaszában, illetve a sportági ismeretek közlésében az adott sportág, mint cél jelenik meg.

Munkánkat akkor tekinthetjük eredményesnek, ha tanulóink a választott sportágukban minél nagyobb számban lesznek utánpótlás válogatott kerettagok, nevük szerepel a Héraklészes Programban helyet kapó sportolók között. Emellett felnőtt versenyzőként, csapatsportágakban, legalább NBI/B-s sportolókká, illetve egyéni sportágakban az országos bajnokságok döntőinek rendszeres résztvevőivé válnak.

Az órarendi sportági edzések tantervét a NUPI adja ki -

ELMÉLETI ISMERETEK

9-12. évfolyam

Célok

- Elhelyezni a Testnevelés és sport műveltségi területet a társadalom szegmensei között.
- Tudatosítani az egyes mozgásos cselekvések élettani és pedagógiai hatásait.
- Megtanítani a sportolót önmaga megismerésére, e tudás birtokában pedig az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre.
- Megtanítani a sportolót a sportpályán és az életben is helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására.
- A diák ismerje fel, hogy sportteljesítménye hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával.
- Belső motivációvá tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét.

- A sporttörténet – és az olimpiai játékok történetének – tanításán, tanulásán keresztül fejleszteni a sportolói és magyar identitás tudatot.

Követelmények

Az elméleti ismeretek tantárgyainak tananyaga teljes egészében lefedi a testnevelés érettségi szóbeli követelményeit. Ennek megfelelően az egyes tantárgyak követelményei megegyeznek a kapcsolódó érettségi témakörök feldolgozásával és elsajátításával.

Kerettantervünkben, a tantárgyak tematikája után, a *követelmény* címszó alatt, a tantárgyhoz kapcsolódó lehetséges érettségi tételekre teszünk javaslatot!

SPORTISMERETEK I. TESTNEVELÉSELMÉLET

9. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év; 0,5 óra/hét

Cél

- A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása.
- A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása.
- A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak	Érték. Egészség. Kultúra. Sport. Szomatikus nevelés. Testnevelés.	
II. Rendszerezés		
1. A testnevelés rendszere	Intézményes keretek között folyó testnevelés. Rekreációs testnevelés és sport. Preventív célzatú testnevelés. Gyógytestnevelés.	
2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés	Általános felkészítés: oktatási intézmények. Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények.	
3. Diákok csoportjai	Normál, könnyített, gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.	

III. A testnevelés és sport célja és tartalma		
1. Célok	A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.	
2. A testnevelés művelődés tartalma	A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.	
IV. Sport és egészségvédelem		
1. A sport aktív és inaktív hatásai	A magyar társadalom sportfelfogása. A passzív sport fogalma. A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei.	Példák keresése. Vita.
2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai	A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. A munkaártalmak korrigálása. Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. Egészség jelentőségének tudatosítása.	
3. Az egészségvédelem folyamatai, területei	Ismeretszerzés. Egyéni tapasztalatszerzés. Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. Helyes napirendre nevelés. Testi tevékenységre, sportra nevelés. Helyes testtartásra nevelés.	
V. A testnevelés személyiségfejlesztése		
1. A társadalom által támasztott igények	Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.	Ötletroham. Vita.
2. Befolyásoló tényezők	Az edző. A testnevelő tanár. Sporttársak. „Önfejlesztés”.	Egyéni példák keresése. Vita.

3. Az iskolai ifjúság testnevelése	Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden.	Forráselemzés. Vita.
VI. A testnevelés művelődési anyaga		
1. A testnevelés hármas felosztása	Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járolékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.).	
2. Mozgásos cselekvések csoportosításai	Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (;nyílt-, zárt készség).	Sportági példák keresése.
VII. Mozgáskészség és sporttechnika		
1. Fogalmak tisztázása	Mozgáskészség. Technika. Sporttechnika. Technikai modell. Egyéni modell.	
2. A mozgáskészség csoportjai	Poulton-féle csoportosítás. Farfell-féle csoportosítás. Testhossz tengelyéhez viszonyítva.	
3. Motoros képességek	Általános alapelvek. Kondicionális képességek. Koordinációs képességek.	Példák keresése.
4. Terhelés	Szervezetre gyakorolt hatás. Környezeti tényezők. Mutatók.	Ötletroham.
5. Képességfejlesztés	Általános elvek. Egyéni tapasztalatok.	Vita.

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. A testnevelés rendszerezése, célja, tartalma és művelődési anyaga.
2. A testnevelés és sport egészségügyi és személyiségfejlesztő hatásai.

Érettségi „B” tételek:

1. Testneveléssel kapcsolatos alapfogalmak.
2. Mozgáskészséggel és sporttechnikával kapcsolatos fogalmak.

SPORTISMERETEK II. SPORTEGÉSZSÉGTAN

9. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év; 0,5 óra/hét

Cél

- Legyen tudatában a sportnak, mint pozitív változásokat kiváltó tevékenységnek az egészséges életmód kialakításában elfoglalt szerepével.
- Ismerje és alkalmazza a sport higiéniai szokásait, elvárásait.
- Ismerje meg és alkalmazza a sporttáplálkozás törvényszerűségeit.
- Ismerje, és eredményes sporttevékenysége érdekében tudatosan alkalmazza a táplálék kiegészítőket.
- Legyen tisztában a dopping káros hatásaival.
- Ismerje meg a sportsérülések elkerülésének lehetőségeit.
- Ismerje a sérülések utáni rehabilitációs időszak teendőit, jelentőségét.
- Ismerje meg és vegye igénybe a sportegészségügyi szolgáltatásokat.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. Egészségtan	WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...”	Forráselemzés.
2. Sportegészségtan	A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dr. Dalmady Zoltán: A sportok egészségügye (1913).	Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.
II. Edzés, versenyzés		
1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei	Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya /Arndt-Schulz-féle szabály/.	
2. Versenyzés	A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége.	Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.

III. Táplálkozás		
1. Sport és táplálkozás	A sporttáplálkozás, mint alkalmazott tudomány. Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria.	
2. Mennyit együnk?	A különböző sportágak kalória szükséglete.	
3. Mit együnk?	Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók.	
4. Étrend összeállítási szabályok	Fehérjedús táplálkozás, szénhidrátdús táplálkozás. Táplálékhasznosítás: - emésztés – felszívódás, - átalakítás a májban, - hasznosítás. Versenyek előtti és utáni táplálkozás.	Dietétikai szakcikkek gyűjtése, értelmezése.
IV. Táplálék kiegészítők		
	Vitaminok, ásványi sók, fehérjék, izotóniás italok, regenerációs porok.	
V. Dopping		
Megjegyzés: véleményünk szerint a dopping elleni feltétel nélküli „harc” egyik legfontosabb része, hogy a fiatalok a lehető legtöbb szakmai szempontból ismerjék meg a fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségeket.	Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”. Anabolikus szteroidok, amfetaminok, efedrin, kábítószeres. Dohányzás, alkohol. Vérdopping, géndopping.	Magyar dopping ügyek.
VI. Sportsérülések, betegségek, fertőzések		
	Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. Rehabilitáció. Lázás beteg állapot kontraindukciója a sporttevékenységre. Fertőző betegségek egészségtana.	
VII. Magyar sportegészségügy		
	Szervezeti felépítés. A sportorvosi szakszolgálatok. A szűrővizsgálatok jelentősége. A versenyengedélyek feltételei.	Konzultáció.

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Táplálkozás.
2. Sportsérülések és a magyar sportegészségügy.

Érettségi „B” tételek:

1. Edzés, versenyzés. A bemelegítés szerepe.
2. Táplálék kiegészítők. Dopping elleni harc.

SPORTISMERETEK III. EDZÉSELMÉLET

10. évfolyam

Időkeret: 18 óra/év; 0,5 óra/hét

Cél

- A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival.
- A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
- A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá.
- A tanulóknak tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegíteni.
- Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés		
1. Az edzéselmélet története	A versenysport kialakulása. Az edzéselmélet tudományának története.	
2. Alapfogalmak	Edzésrendszer, edzés módszer. Edzéseszközök: -pozitív eszközök; -negatív, káros eszközök.	
II. A teljesítmény és az edzés összetevői		
1. Teljesítmény összetevői	Teljesítőképeség -fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkézség -fogalma, részei, nevelhetősége.	
2. Edzettség összetevői	Motorikus, pszichés, fiziológiai, alkati összetevők.	
3. Edzéselvek	Fokozódó terhelés. Terhelési ciklusok. Formaidőztetés.	„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.

III. Terhelés; elfáradás		
1. Terhelés	Külső terhelés fogalma és paraméterei. Belső terhelés fogalma és jellemzői. Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. Mozgásinger adaptáció.	Egyéni példák keresése.
2. Elfáradás	Elfáradás szakaszai, területei.	
IV. Kondicionális képességek		
1. Fogalmak	Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyosság. Izom, izom működése.	
2. Állóképesség	Osztályozás energiafelhasználás szerint: - aerob, - anaerob alaktacid, - anaerob laktacid állóképesség. Állóképesség fajtái: - hosszútávú-, - erő-, - középtávú-, - gyorsasági-, - rövidtávú-, - pszichés állóképesség. Állóképesség fejlesztésének módszerei: - aerob hatású módszerek, - anaerob hatású módszerek. Limitáló tényezők.	Táblázatba rendezés.
3. Gyorsaság	Megnyilvánulási formái: - reakció-, - mozdulat-, - mozgásgyorsaság. Gyorsaság fejlesztésének módszerei.	Sportági példák gyűjtése.
4. Erő	Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint. Erőfejlesztés: - általános jellemzők, - módszerek, - életkori jellemzők, - szabályok.	Sportági példák felsorolása.
5. A kondicionális képességek komplexitása	Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései.	„Képességek piramisá“-nak értelmezése. Fritsch (1977).
6. Ízületi mozgékonyosság	Az ízületi mozgékonyosság fajtái: - aktív-, - passzív-, - statikus-, - dinamikus-, - speciális hajlékonyság. Fejlesztésének módszerei: - nyújtó hatású gimnasztika, - statikus nyújtás,	

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

	- stretching.	
V. A koordinációs képességek		
1. Mozgáskoordináció	Fogalommagyarázat. Jellemzők. Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás.	
2. Mozgástanulás	Fázisai: - kognitív, - asszociációs, - automatizációs fázis. Hibajavítás.	
3. Mozgásszabályozás	Fogalom tisztázása.	Egyéni példák keresése.
4. Mozgásátalakítás	Fogalom tisztázása.	
5. Mozgáskészség	Mozgáskészség jellemzői. Zárt jellegű mozgások. Nyílt jellegű mozgások.	
6. Fogalmak	Ügyesség, technika, stílus. Stratégia. Taktika.	
VI. Versenyzés		
1. Edzés és versenyzés összefüggései	Szemponatok: idő, kockázat, teljesítmény, külső környezet.	Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.
2. Versenyhelyzet	Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. Versenyzési motívumok. Versenyzési konfliktusok.	
3. Rajtállapot	Rajtkészség. Rajtláz. Rajtapátia.	Egyéni példák keresése.

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Kondicionális képességek.
2. Koordinációs képességek.

Érettségi „B” tételek:

1. Terhelés; elfáradás.
2. Versenyhelyzet. Rajtállapot.

SPORTISMERETEK IV. SPORT ÉS SZERVEZETEI

10. évfolyam (osztály)

Időkeret: 18 óra/év; 0,5 óra/hét

Cél

- A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintő ismerete.
- A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismerése.
- A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.
- Sportprotokoll ismeretek elsajátítása.
- Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.
- Egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjét önállóan legyen képes megtervezni.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Sport a társadalomban		
1. A sport helye a magyar társadalomban	Célok. Folyamatok. Szervezet. Eredmény és értékelés.	
2. A sportélet területei és jellemzői	Iskolai testnevelés – Személyiségformálás. Szabadidő sport – Életmód alakítás. Versenysport – Teljesítményfokozás.	
II. Magyar sporttörvények		
1. Áttekintő jogtörténet.	Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A “szocialista testkultúra” szervezeti háttere.	
2. A 2004/1. törvény a sportról	A dokumentum szerkezeti felépítése. A sporttörvény tartalma.	Forráselemzés.
3. Nemzeti sportszövetségek, alapítványok	Vezető testületek: - hierarchia, - struktúra, - pénzügyi háttér.	

III. A magyar sport hierarchikus felépítése		
1. Sportegyesületek	1989. évi II. törvény a sportegyesületek felépítéséről.	
2. Sportági szakszövetségek	1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről.	
3. Tendenciák	Aktuális sportstratégiák.	
IV. A magyar sport aktuális helyzete		
1. Infrastruktúra	Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.	
2. Anyagi háttér	A sportra szánt állami támogatás. A sportra jutó pénzek elosztása. Szponzorációból befolyó pénzek.	
3. Szakember-képzés	Testnevelő tanárképzés. Sportoktató és edző képzés. A „Bolognai“ oktatási rendszer.	
V. Utánpótlás-nevelés		
1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése	Iskolarendszer. Diáksport. Sportegyesületi szakosztályok. Korosztályos versenyrendszerek. Korosztályos válogatottak.	
2. Diáksport	Diáksport bizottságok. Diáksport tanácsok. Magyar Diáksport Szövetség.	
VI. Sportszervezés		
1. Alapelvek	Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. Elemzés fontossága. Felelősség kérdése.	
2. Események szervezése	Szemponatok. Szervezés szakaszai. Költségvetés.	Negyedéves projekt készítése.
3. Versenyrendezés	Előkészítés. Lebonyolítás. Utómunkálatok.	Negyedéves projekt készítése.
4. Sportesemények dokumentumai	Versenynaptár. Szervezési terv. Forgatókönyv. Versenykiírás. Jegyzőkönyv. Gazdasági elszámolás. Egyéb dokumentumok.	
+1 Projektek ellenőrzése, megbeszélése		

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Magyar sporttörvények és a hazai sport és testnevelés jelenlegi helyzete.
2. A magyar sport hierarchikus felépítése és az utánpótlás-nevelés.

Érettségi „B” tételek:

1. Egy sportverseny rendezési tervének elkészítése.
2. Sportesemények dokumentumainak ismertetése.

SPORTÁGI ISMERETEK

10-11. évfolyam

Időkeret: 2x18 óra/év; 0,5óra/hét

Cél

- A tanulók ismerjék a sportágak csoportosítási lehetőségeit.
- Legyenek tisztában a sportágak szaknyelvével, szakirodalmával.
- Ismerjék a kiemelt sportágak szakágait, versenyszámaikat, versenyszabályait.
- Ismerjék a sportágak kialakulásának történetét; a múlt és jelen legendás sportolóit, a kiemelkedő eredményeket.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Forrásismeret		
1. Fogalmak	A sportágak csoportosításának szempontjai. Sport-szaknyelv.	
2. Sport-szakirodalom	Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. Tudósítások.	Ajánlott irodalom. Forráselemzés.
3. Sportsajtó	Írott, audio, vizuális, elektronikus sajtó.	Archív felvétel hallgatása, megtekintése.
II. Atlétika		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.
III. Úszás		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek.	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.

IV. Torna		
1. Sportág történet	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. Legnagyobb magyar sikerek.	Videózás.
2. Sportági ismeretek	Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.	Versenylátogatás.
V. Labdajátékok		Meghívott vendég.
1. Labdarúgás	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
2. Vízilabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
3. Kézilabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
4. Kosárlabda	A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
5. Tenisz	Sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.	Videózás.
VI. Tradicionális magyar sportágak		
1. Vívás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
2. Kajak-kenu	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
3. Öttusa	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
4. Sportlövészet	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
5. Ökölvívás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
6. Birkózás	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

7. Cselgáncs	A sportág kialakulásának története. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.	Videózás.
VII. Egyéb olimpiai sportágak	A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok.	Videózás.
VIII. Téli sportágak	A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.	
1. Havon úzótt sportok	Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.	Videózás.
2. Jégen úzótt sportok	Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.	Videózás.
IX. Nem olimpiai sportágak		
1. Floorball	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
2. Ultimate Frisbee	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
3. Rögbi	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
4. Amerikai football	Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.	Videózás.
5. Egyéb szabadidő sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.
6. Extrém sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.
7. Technikai sportok	Sportági felosztás. Versenyszabályok. A sportágak hazai helyzete.	Videózás.

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Az atlétika történetének és versenyszabályainak bemutatása.
2. Az úszás történetének és versenyszabályainak bemutatása.
3. A torna történetének és versenyszabályainak bemutatása.
4. Két megadott labdajáték történetének és szabályainak bemutatása.

Érettségi „B” tételek:

1. A testnevelés és sport területéhez kapcsolódó források ismertetése.
2. Egy szabadon választott tradicionális magyar sikersport történetének és versenyszabályainak ismertetése.
3. Egy szabadon választott szabadidő vagy extrém sport bemutatása.
4. A téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak felsorolása és ismertetése.

SPORTPSZICHOLÓGIA

11. évfolyam

Időkeret: 36 óra/év; 1 óra/hét

Cél

- A fiatal sportolók olyan alapismereteket sajátítsanak el, amelyek birtokában képessé válnak tehetségük minél teljesebb kibontakoztatására.
- Képesek legyenek sporttudományos igényességgel eligazodni a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.
- Ismerjék meg a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőket, törvényszerűségeket.
- Tudatosítsák, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
- Versenyzőként segítséget kapjanak abban, hogy sportteljesítményük optimális fokozását személyiségük harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett érhessék el.
- Sportolói gyakorlatukban hatékonyan alkalmazhassák mindezen ismereteiket.
- Nyitottak maradjanak további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Bevezetés a pszichológiába – sportpszichológiába	A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.	Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.
II. A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben	Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük sportban. Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport eredményesség.	Az emlékezet torzításai. /Bartlet-kísérlet/

III. A tevékenység - sporttevékenység pszichikus energiái	Figyelem, koncentráció. Érzelmek, érzelmi intelligencia. Motiváció, teljesítmény-motiváció. Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben.	Koncentrációs gyakorlatok. Figyelem vizsgálat. Igényszint játék.
IV. Környezet – személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban	A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. A környezet és a személyiség kölcsönhatása. Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia. A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás.	Sportolói személyiségteszt kitöltés.
V. Társas jelenségek a sportban	Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. Csoportdinamika, csapatépítés, léggör, kohézió. Az edző, mint vezető. A nézők, szurkolók szerepe. Hazai pálya előnye vagy hátránya. Agresszió a sportban.	Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).
VI. Az edzés és versenyzés pszichológiája	Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. Stressz, szorongás, arousal. Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. Optimális verseny-állapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.	Versenyszorongás skála. Sportolói megküzdés kérdőív. Relaxációs gyakorlat.

Követelmények:

Érettségi „A” tételek:

1. A pszichológia, sportpszichológia tárgya, elméleti és gyakorlati feladatai.
2. A sport-tevékenységben és teljesítményekben meghatározó szerepet legfontosabb pszichikus tényezők.
3. A személyiség és a környezet kölcsönhatásának összefüggései, valamint a sportolói személyiség erőforrásai.
4. A sportkörnyezetben előforduló társas jelenségek szociálpszichológiai alapjai.

Érettségi „B” tételek:

Ismerjék fel az edzés és versenyzés sportágukra jellemző mentális összetevőit, valamint ismerjék meg az optimális versenyállapot pszichikai tényezőit és az önszabályozó technikákat:

1. Saját sportági sajátosságok bemutatása.
2. Stressz, szorongás fogalmak és kezelésük lehetőségeinek bemutatása.
3. Optimális verseny-állapot.
4. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák.

SPORTTÖRTÉNET

12. évfolyam

Időkeret: 36 óra/év; 1 óra/hét

Cél

- A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása.
- A sportnak, mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése.
- Legyenek képesek a diákok a sportot társadalom- és politikatörténeti szempontból vizsgálni.
- A modern sport fejlődésének vizsgálata.
- A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában.
- A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával.

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. A sport rendszerezése	Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, versenysport, tömegsport.	
2. A sporttal kapcsolatos fogalmak	Sportoló, atléta, „sportember”; amatőr, profi; néző, közönség, szurkoló, sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia.	Ötletbörze.
II. A sport eredete		
1. Elméletek a sport eredetéről	Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. Spirituális, szakrális előzmények.	
2. Az első sportemlékek	I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás.	Szemléltető anyagok.
III. Az ókor testkultúrája		
1. Pánhellén játékok	Iszthmoszi játékok, Püthiai játékok, Nemeai játékok, Olümpiai játékok.	
2. Az olümpiai játékok története	A játékok háttere, vallási alapjai. A versenyek színhelye. Sportágak, versenyszámok. A játékok a Római Birodalom idejében. Az ókori olümpiai játékok kultusza.	Gyűjtőmunka.

IV. A középkor testkultúrája		
1. A középkori egyház "sportfelfogása"	A testkultúra "háttérbe szorulása". A középkori iskolák. Higiéniai szokások.	
2. Sport a középkorban	Lovagi tornák. Népi játékok. Az olimpiai eszme átörökítése.	Videózás. Forráselemzés.
V. A modern sport kialakulása		
1. A felvilágosodás korának testkultúrális reformjai	A higiéniai szokások változása. Az egészség értékévé válása. A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása.	Történettudományi párhuzamok keresése.
2. Állami szerepvállalás	Iskolák állami kézbe kerülése. Nemzeti hadseregek szerepe. Állami egészségügy.	
3. A sportágak kialakulása	Az első sportvállalkozások, rekordok. Egyletek, egyesületek alakulása. Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. Az első hivatalos nemzetközi versenyek.	
4. A modern sport útjai az első világháború után	Az európai sportélet alakulása. Az európai diktatúrák sportképe.	Videózás.
5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között	Az első sporttörvények. Klebelsberg Kuno és az OTT. Sporttámogatás és revizionizmus.	Forráselemzés.
VI. Az újkori olimpiai játékok története		
1. Az olimpiai eszme újjáélesztése	Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések. A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok. Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása. Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig. Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt.	Tablókészítés. Videózás.
2. Az olimpiai játékok sikertörténete	Az olimpiai eszme túléli a második világháborút. A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége. Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror. Amatőr – profi kérdés.	Tablókészítés. Videózás. Videózás. Videózás.

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

	Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák.	
3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból	A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. Régi és új sikersportágaink. Aktuális kérdések.	Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.
VII. Az olimpiai játékok legnagyobb alakjai		
A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók	Az első győztesek. Érdekességek az olimpiai játékokon. Kimagasló sportteljesítmények. Kimagasló sportemberi teljesítmények.	Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégek.

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Az ókor testkultúrája. Az ókori olimpiai játékok.
2. A modern sport kialakulása. Az olimpiai eszme.
3. Az újkori olimpiai játékok története.
4. Magyarok az újkori olimpiai játékokon.

Érettségi „B” tételek:

1. Sportelméleti és sporttörténeti alapfogalmak.
2. Az olimpiai eszme legjelesebb hazai és nemzetközi képviselői. Sportdiplomatak, sportdiplomácia.
3. Az újkori olimpiai játékok legkiemelkedőbb sportolói, sportteljesítményei.
4. Az újkori olimpiai játékok legkiemelkedőbb magyar sportolói, sportteljesítményei.

Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET

Testnevelés és sport / évfolyamok	1-3.	4.	5-6.	7-8.	Ny.	9-10.	11-12.
NAT ajánlás %	15-20		11-15	10-15		9-15	8
Sportiskolai %	25	22	22	20	30	30	28
<i>Mozgásos cselekvések ó/hét</i>							
Testnevelés	5	5	4	3	2	2	2
Órarendi sportági edzés			2	2	6	6	6
Testnevelés érettségi előkészítő							2
<i>Elméleti ismeretek</i>							
Sportismeretek							
- Testneveléstudomány						0,5	
- Sportegészségtan						0,5	
- Edzéstudomány							0,5
- Sport és szervezetei							0,5
(Ö M)							
Sportági ismeretek						0,5	0,5
(Ö M)							
Sportpszichológia							1
(Ö M)							
Sporttörténet							1
(Ö M)							
Tájékoztató							
Délutáni sportági edzés	2	2	4	6		10	