

**Sashalmi Tanoda Általános Iskola**  
**Helyi tanterv**

**8. évfolyam**  
**Testnevelés és Sport**  
3+2 óra / hét

**Összeállította:** **Forsthoffer Norbert**  
**Sashalmi Tanoda**

## **1. Természetes és nem természetes mozgásformák**

### *Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.*

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

### *Gimnasztika*

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

### *Képességfejlesztés*

Az alap állóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a gyakorlatok kreatív alkalmazásának fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

### *Játékok, versengések*

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Relaxációs alapgyakorlatok. Motoros, illetve fitességi tesztek végrehajtása.

## **2. Sportjátékok \***

### **Kosárlabdázás**

*Labdás technikai gyakorlatok:* Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, mindkét oldalról. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.

### *Taktikai gyakorlatok:*

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

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

### *Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

### *Játékok, versengések*

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.

## **Röplabdázás**

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

*Kosárérintés változatai:* kosárérintés előre, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

*Felső egyenes nyitás:* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló 3 m-ről.

*Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás:* a felső egyenes nyitás 3 m-ről és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása párban, csoportokban, forgással.

*Taktikai gyakorlatok:* támadási alapformák.

### *Képességfejlesztés*

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagálóképesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

### *Játékok, versengések*

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

## **Kézilabdázás**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, felugrások, leérkezések, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. A lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések – tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltásokkal. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, hátulról érkező labda elkapása. Kapura lövések: különböző lendületszerzés után és felugrából, és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. *Taktika:* Egyéni taktika – betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

### *Játékok, versengések*

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

## **Labdarúgás**

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, combbal, mellel. Labdatoppolás. Rúgások: teljes csüddel, külső csüddel, mozgásból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás párokban csak lábbal, csak fejjel. Fejelés párokban: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsele, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, rúgócsel. Szerelés: alapszerelés – megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

*Kapusmunka:* guruló és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

### *Képességfejlesztés*

A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.

### *Játékok, versengések*

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Mind a négy sportjátékra vonatkozóan:

#### *Versenyzés*

Részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Balesetmegelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával

A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása

A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportágspecifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportágspecifikus motoros cselekvésekkel.

### **3. Atlétikai jellegű feladatok**

#### *Futások, rajtok*

A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt (félalp)támaszból és/vagy rajtgépről. Rajtversenyek térdelőrajttal 15–20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30–60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett.

#### *Szökdelések, ugrások*

Szökdelő- és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugrósávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

#### *Dobások*

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött és füles labdával, célba is. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával zónába vagy célba, mindkét kézzel (jobb és bal kézzel), helyből és negyed fordulattal.

#### *Képességfejlesztés*

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal.

Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges

gyorsító fejlesztése szökdelő- és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztése tömött- és füleslabda-dobásokkal.

#### *Játékok, versengések*

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása. Feladathelyzetek biztonságos megoldása, cselekvésminták begyakorlása a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások megalapozására. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

### **4. Torna jellegű feladatok**

#### **Torna (talajtorna, szertorna) \*\***

*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:* támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4–5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

*Függésgyakorlatok:* akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszekedési kísérletek bordásfalra felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszekedési kísérletek kötél (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőlegesen repülés különböző kiinduló helyzetből.

#### **Aerobik (lányoknak és fiúknak)**

*2–4 ütemű alaplépések (Hi-impact):* térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), harántszökkelés (ski-run); Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással; egyszerű komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás.

### *Képességfejlesztés*

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás-képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése egyensúlyozó szeren és/vagy gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és a törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

### *Játékok, versengések*

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekevény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Előírt és/vagy önálló összefüggő gyakorlatok összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

## **5. Alternatív környezetben űzhető sportok \*\*\***

A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.

A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.

A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.

A szervezet edzettségének növelése.

Az egészséges életmód iránti igény erősítése.

A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.

## **6. Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok**

### *Önvédelem, önvédelmi fogások.*

Szabadulások kétkezes lefogásból, mellső, hátsó és kétkezes átkarolásból.

Szabadulások fojtásfogásból.

### *Grundbirkózás*

Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

### *Dzsúdó*

Zuhanó esések előre, hátra, oldalra – különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Lépésből történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hason fekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, karikán át).

*Földharc-technikák:* leszorítás-technikák ismerete. Oldalsó/fej felőli/lovaglólúléseles leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek, befogott leszorítás-technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc-küzdelem leszorítás-technikák befogására irányulóan.

*Dobástechnikák:* alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

### *Képességfejlesztés*

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások–tolások).

### *Játékok, versengések*

Az állás- és földharc-küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharc-játékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és -tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása veszélyes helyzetek esetére és a fenyegetettség elkerülésére.

### **Megjegyzések:**

**\*:** A személyi és tárgyi feltételek függvényében legalább *két* sportjáték választása (oktatása) kötelező

**\*\*:** A talajtorna és – a személyi és tárgyi feltételektől függően – legalább *egy* tornaszer választása (oktatása) kötelező

**\*\*\*:** *A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább két*, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-alking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Túra, kerékpártúra.

*Egy– a helyi tantervben leírható – lehetséges választás* mintáját képző aktivitás helyi tantervben megjeleníthető mozgásműveltségi anyaga, például:

*Asztalitenisz* (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható):