**Tanterv:** tanulásban akadályozottak

**Évfolyam:** 9/E

**Tantárgy:** Testnevelés

**Vizsgáztatás módja:** gyakorlati

**Vizsgatémakörök:**

* ***Félév:***
* Motoros képesség
* Motoros készség
* Játék
* Versenyzés
* Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

**Főbb fogalmak/törzsanyag:**

**Félév:** balesetvédelemmel és baleset-megelőzéssel kapcsolatos fogalmak, támasz, átfordulás, tigrisbukfenc, ugróerő, lendület, gyorsítás, lassítás, rajtolás, átlépő technika, hajítás, dobás, lökés, játékok neve és szabályai, büntetődobás, büntetőrúgás, oldal-bedobás, sarokrúgás, szerelés, becsúsztatás, ívelés, a játékok neve és szabályai; erőszakos, kíméletes, sportszerű, „fair play”, higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció,

**Követelményszint:**

A tanuló legyen képes:

- versenyjátékok szakszavait értelmezni,

- labdát céltudatosan irányítani- kosárlabda, labdarúgás,

- a relaxációs gyakorlatokat ismereti szinten alkalmazni,

- a szergyakorlatok teljesítésére, önálló végrehajtása a tanuló képessége szerint,

- hosszabb távú egyenletes, lassú futásra,

- két-három mozgáselem összekapcsolása a gyakorlatok során

**Vizsgatémakörök:**

* ***Tanév vége:***
* Motoros képesség
* Motoros készség
* Játék
* Versenyzés
* Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

**Főbb fogalmak/törzsanyag:**

**Tanév vége:** a játékok neve és szabályai; erőszakos, kíméletes, sportszerű, „fair play”, önkontroll, testtartás, tájfutás, tájoló, térkép, terep, önkarbantartás, tréning, örömtréning, feladás, sáncolás, csatár, középpályás, védő, kapus, kapáslövés, önvédelem, esés, gurulás, szabadulás, átlépő technika, hajítás, dobás, lökés, vetés

**Követelményszint:**

A tanuló képes legyen:

- labda- és sportjátékok szabályait betartani, a szabályok betartásával aktívan részt venni a játékokban,

- önállóan bemelegíteni,

- labdát céltudatosan irányítani- röplabda, kézilabda,

- küzdősportok – önvédelemi megközelítésének ismereteire,

- testtartás-javító gyakorlatokra: preventív és korrigáló feladatok megoldására sporteszközök alkalmazásával

- relaxációs gyakorlatokat önsegítő rendszerében alkalmazni