

11. évfolyam – Testnevelés – Tanmenet

Témakör	Tananyag
Szervezési feladatok	• Balesetvédelmi oktatás • Felszerelések ellenőrzése
Atlétikai alapozás, futóiskola	• Futás – járás gyakorlatok • Ugró – szökdelő feladatok • Fel – le ugrások • Futóiskola • 12 perces állóképességi futás / Cooper-teszt • Tömött (medicin) labda lökés • Négyütemű fekvőtámasz • Függés hajlított karral • 10 x 5 m ingafutás • 100 m síkfutás
Atlétikai versenyszámok gyakorlása	• Labdás feladatok • Dobások – elkapások • Futások: 100 m, 200 m • Kislabdahajítás • Távolugrás • Akadálypálya • Súlylökés (lányok 3 kg, fiúk 4 kg)
Rendgyakorlatok, lazítás	• Rendgyakorlatok • Lazító – nyújtó feladatok

Kézilabda	• Labdás feladatok: labdavezetési feladatok kézzel • Kézilabda átadások • Beugrásos kapura lövés • Páros lefutás kapura lövéssel • 3 játékos együttműködése • Kézilabda célbadobás • Kézilabda taktika, játék
Magasugrás	• Ugrások fel – le, magasugrás rávezető gyakorlatok • Magasugrás gyakorlása, átlépő technika • Magasugrás gyakorlása, flop technika • Magasugrás gyakorlása – hibajavítás • Átlépő magasugrás – osztályzás
Talajtorna	• Futás, gimnasztikai támaszgyakorlatok talajon és szekrényen • Kondicionális képességfejlesztés – törzserő • Lazító – nyújtó gyakorlatok, stretching • Torna rávezető gyakorlatok • Célgimnasztika a talajtorna gyakorlásához • Tarkóállás, mérlegállás • Guruló átfordulások előre – hátra • Zsugorfejállás, fejállás • Tigrisbukfenc zsámoly felett • Fellendülés kézállásba társ segítségével és egyedül, bordásfal mellett és szabadon • Talajtorna – önállóan összeállított gyakorlatsor, osztályzás
Szekrényugrás	• Felguggolás – függőleges repülés, megállás • Felguggolás – gurulás előre a szekrényen

	• Felguggolás – leterpesztés (kismacska) • Átterpesztés (nagy macska) • Guggolóátugrás • Szekrényugrás – osztályzás (guggolóátugrás vagy terpeszátugrás)
Kondicionális képességfejlesztés	• Bordásfal gyakorlatok, függések, mászások • Páros gyakorlatok medicinlabdával • Dobások társnak • Lökések medicinlabdával • Játékos feladatok • Képességfejlesztés • Erőfejlesztés • Mobilizációs gyakorlatok • Mélybe ugrások 50–60 cm és nagyobb magasságokról • Képességfejlesztés – lábizom erősítése
Ugrókötel, tartásjavítás, küzdősportok	• Ugrókötel-gyakorlatok – áthajtások • Tartásjavító gyakorlatok • Páros küzdőjátékok • Küzdőjátékok csapatokban • Grundbirkózás
Labdarúgás	• Labdarúgás, átadások • Labdavezetés, labdás koordináció fejlesztése • Labdarúgás, labdás ügyességfejlesztés • Padra átadás belsővel – osztályzás (30 mp) • Labdarúgás – játék
Röplabda és kislabdahajítás	• Kitaró futás egyéni iramban • Rendgyakorlatok

	• Páros lazító gyakorlatok • Labdás feladatok különböző típusú labdákkal • Röplabda alapérintések • Kosárárintés, alkarérintés helyes technikája • Röplabda nyitások • Röplabda, pozíciók szerinti taktika • Kislabdahajítás – előkészítő gyakorlatok • Kislabdahajítás – ismétlés
Netfit felmérés	• Netfit felmérés (5 tanóra a felmérési feladatok elvégzésére)
Záró szakasz	• Floorball – játék • Év végi felmérések • Tanulók lezárása • Játékos óra