**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKKÖZÉPISKOLA**

**10. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**TESTNEVELÉS -, ÉS SPORT**

**Szakközépiskola 10. évfolyam**

A testnevelés és sport műveltségtartalma a szakközépiskolánkban tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. A munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a NAT kulcskompetenciáinak tudatosítására és a sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekednünk.

További célunk:

* Önálló felelősség-, és munkavállalás kialakítása,
* A mozgás alkalmazhatósága,
* A munkabírás növelése,
* A tanulás és mozgás helyes arányának kialakítása,
* A saját rekreációs terület kialakításának elősegítése,
* A mozgással kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése.

A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák képessé kell, hogy váljon:

* tárgyi és eszköztudását fejleszteni,
* tervezni tudja a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, szerepét.

A kerettantervünkben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre.

A fiatal képes legyen:

* A mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására.
* A testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására.
* A testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására.
* Az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

Módszereinkben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezzük előtérbe. Az egységesség és differenciáláselvét követjük a gyakorlatok során. Célunk, hogy minden tanuló eljusson a megszerezhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok.

A differenciálás alappillérei:

* A tanulói képességek különbözősége.
* A motivációs háttér.
* A testneveléshez kapcsolódó egyéni célok

A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés hatásfokát is. A motoros tanulás során figyelembe vesszük, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok.

Az érettségihez közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás.

Az évfolyamszakasz végére előtérbe lép a pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás. A tanulóink értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a testi és a lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a környezettudatos nevelés is.

Célunk az egészségtudatos, sportos felnőtt életre való felkészítés. Elősegítjük az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét. Segítjük a helyes önértékelés kialakulását. Képessé tesszük a fiatalt arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse. Erősítjük a nemzeti öntudatát, a hazafiasságát.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító anyanyelvi kommunikáció. Célunk, hogy a tanulóink képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltan, határozottan fejtsék ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

Sikeres egyének közötti kapcsolat érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértetése, ezáltal fejlődik a szociális és állampolgári készségek és képességek együttese. E készség alapját az képezi, hogy építő módon tudjanak tanulóink kommunikálni, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra között.

A hatékony tanulás segítségével a tanulóink egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket. E kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztjük a tanulóink azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a vállalkozói kompetenciájuk, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul náluk az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőségük és mozgás kivitelezésük elemzésén keresztül fejlődik az esztétikai-művészeti tudatosságuk és annak kifejezőképessége.

**10. évfolyam**

**Belépő tevékenységformák**

Az óra szervezéséhez, valamint az ünnepségek (iskolai, sport, torna) lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások pontos alkalmazása. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú kéziszer, társas -, és szergyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javítógyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességeknek - az erő, az állóképesség és a gyorsaság - a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagban a technikai szint stabilizálása, a mérhető teljesítmények növelése. Tornában a választott szergyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben űzhető sportágakban. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása. Folyamatos úszás mindkét választott úszásnemben törekedve a távolság növelés-re. Fiúknak új feladat szertornában a nyújtó gyakorlat. Új sporttevékenység: dzsúdó.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TÉMAKÖRÖK** | | | | **TARTALMAK** |
| **Fejlesztési cél** | | **Feladatok** | |
| **Rendgyakorlatok** | | | |  |
| Váljon szokássá, és adódjon belső indíttatásból a rendszeretet. | | Gimnasztika: a 9. évfolyam előírása szerint. Biomechanikailag  helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika | | Sorakozás különböző alakzatokban. Figurális menetek, futások.  Fejlődések, szakadozások. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása.  Helyben járás, helyben futás. Átmenet járásból futásba és vissza. A tanulók tudatos, fegyelmezett magatartásának kialakítása |
| **Atlétikai** | | | |  |
| Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél-és képességfejlesztő gyakorlatok. | Atlétikai jellegű feladat  megoldások | | | Futóiskola:  Futás térd- és sarokemeléssel. Dzsoggolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással.  Keresztező futás, futás hátrafelé. Szökdelő-, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és pároskarú lendítéssel.  Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi.  Futó-ugró lépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások zsámolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugrások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel  is. Ugrókötél gyakorlatok. Állórajtok, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon.  Fokozófutás, iramfutás. Gyorsfutás 60-100 m-en. Futóversenyek.  Ugrások  Magasugrás: 3-5 lépés nekifutással ugrások léc felett, különböző irányból történő indulással és ugrásfeladattal. Az egyes ugrástechnikák (lépő, guruló, hasmánt) megismertetése. A választott ugrástechnikában a megfelelő felugrás (kar-láblendítés, elrugaszkodás), légmunka, a talajra érkezés kialakítása. Magasugróversenyek.  Távolugrás:  Guggoló és homorító technikával ugrás. Az elugrás biztosítása erőteljes elrugaszkodással, a kar- és láblendítés fokozásával. Távolugró-versenyek.  Dobóiskola:  Hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, egyéb szerekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A lábemelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. Célbadobások.  Dobások Kislabda-hajítás: távolba helyből és nekifutással, ívképzésre törekvéssel, 3 lépéses dobóritmus kialakításával. Dobóversenyek, célba dobás. |
|  | |  | |
| **Torna** | | | |  |
| A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jellegű és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása | | | Torna jellegű feladat megoldások | Talaj Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Emelés fejállásba, gurulás előre állásba. Fellendülés kézállásba. Kézen-átfordulás oldalt mindkét irányba. Mérlegállás. Összefüggő gyakorlatok.  Korlát (fiúk) Támasz. Támaszban haladás előre-hátra. Karhajlítás-nyújtás. Alaplendület támaszban. Ugrás felkarfüggésbe és lendület  előre terpeszülésbe. Terpeszülésből gurulóátfordulás terpeszülésbe. Kanyarlati leugrás. Terpeszpedzés, alaplendület. Összefüggő gyakorlat.  Gyűrű (fiúk) Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorfüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra, homorított leugrás. Támaszkísérletek. Összefüggő gyakorlatok.  Gerenda (lányok)Járás előre-oldalt-hátra. Különböző testhelyzetek: állások, térdelés, guggolás, fekvőtámasz, fekvések stb. Átmenetek  egyik testhelyzetből a másikba. Felugrás mellső oldalállásból egy láb átlendítésével és 90 fokos fordulattal lovagló-ülésbe. Leugrás: függőleges repülés. Összefüggő gyakorlatok. |
| **Testnevelési és sportjátékok** | | | |  |
| Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.  Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.  Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.  Sportszerűség, a szabálykövető magatartás. A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:  Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.  A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.  A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. | | A 9. Évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám). | | Kézilabda  A védőjátékos mozgása. Védekezés egy és két zavaró játékossal, védők helyezkedése a kijelölt területeken. Támadás 5+1 és 4+2-es felállás ellen. A védelem fellazítása, betörés, kapura lövés. Egykezes átadás mozgás közben. Különböző magasságokból érkező labda elfogása .Kapura lövés legfeljebb egy labdaleütéssel. Játékhelyzetekben emberfölény kihasználása 2:1, 3:2, 4:3 elleni helyzetek esetében.  Kosárlabda  Az emberfogásos védekezés alapelvei: védővonal, védőtávolság, hátrahelyezkedés. Védőtől való elszakadás cselezéssel, gyors indulással, iram- és irányváltoztatással. Alapmozgások labda nélkül  és labdával: megindulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás. Egy- és kétkezes átadások. Kosárra dobások állóhelyből, labdavezetésből  fektetett dobás. Játékhelyzetek: 1:1, 2:1 elleni támadás és védekezés. Ötletjáték két kosárra. Labdarúgás  Laza emberfogás posztok szerint. A védőjátékos helyezkedése. Szabadulás a védőtől gyors elfutással. Álló és mozgó labda rúgásának technikai formái. Labdavezetés belsővel. Fejelés. Játékhelyzetek 2:1, 3:2 elleni játék  Röplabda  Játék kosár-, illetve alkarérintéssel 1:1 ellen csökkentett területen. Játék 9x9 m-es pályán, alkar- és kosárérintéssel. Nyitás alsó vagy felső nyitással. |
| **Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek** | | | |  |
| A helyi tárgyi feltételek függvényében adott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.  Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.  A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. | | Természetben űzhető sportok | | Az iskola földrajzi helyzetétől függően a téli sporttevékenységek - korcsolya, sí, szánkó - gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.  Tájékozódási futás, kerékpározás terepen, gördeszka, görkorcsolya stb.(amire lehetőség van).  A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.  Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.  Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.  Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.  Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. |
| **Önvédelmi -, és küzdősportok** | | | |  |
| A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.  A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.  A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben | | Birkózás  judó | | Küzdőfeladatok és - játékok párokban különböző testhelyzetekben.  Küzdőgyakorlatok labdával. Emelések, hordások különböző testhelyzetekben.  Birkózás állásban, fogáskeresés. Alapvető fogásmódok.  Grundbirkózó versenyek. |
| **Egészségkultúra – prevenció** | | | |  |
| A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése | |  | | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.  Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.  A prevenció tágabb értelmezése.  A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.  Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.  Köredzés változatos mintákkal, 4−6 feladattal.  Motoros tesztek – központi előírás szerint.  A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.  Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok |
| **Fogalmak** | | | |  |
|  | | | | Kondicionális képességek: erő, gyorsaság, állóképesség. Az egyes sportági tevékenységek kapcsán megismerhető fogalmak: támaszhelyzet, ívképzés, gyorsulás. Sportági verseny- és játékszabályok.  Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.  Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.  Előfeszített helyzet, két lábtámaszos helyzet, ívhelyzet, a dobószámoknál használt végrehajtási formák a szerek elengedése előtt a jobb teljesítmény érdekében. |

**A továbbhaladás feltételei**

Kéziszergyakorlatok végrehajtása utasításra, önálló szabadgyakorlat tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek

szintjének megtartása, illetve javulása, javulás a mérhető atlétikai teljesítményekben, a technikai végrehajtás tökéletesítése. A választott szereken elemkapcsolatok önálló végrehajtása. Aktív részvétel a választott sportjátékokban, szabályok szerinti játék.

Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Aktív részvétel a küzdő sportokban.