**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKKÖZÉPISKOLA**

**12. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**TESTNEVELÉS -, ÉS SPORT**

**Szakközépiskola 12.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.

**Belépő tevékenységformák**

Az óra szervezéséhez, valamint a rendezvények lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások alkalmazása. A szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai kéziszer-, társas, pad-, bordásfal-gyakorlatok alkalmazása 3-4 alapforma, 8-16 ütem. A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló használata. A kondicionális képességek fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyag stabil végrehajtása, versenyzés. Tornában a választott szergyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) 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, versenyzés. Folyamatos úszás mindkét választott úszásnemben törekedve a távolság növelésre. A birkózás és a judó technikai elemei, illetve a sportjátékok esetében az egyes játékhelyzetek – emberfogás és területvédekezés esetén – alkalmazása valós játékszituációban.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TÉMAKÖRÖK** | | | | | **TARTALMAK** |
| **Fejlesztési cél** | | | **Feladatok** | |
| **Rendgyakorlatok** | | | | |  |
| Futólépés egyes, kettes stb. oszlopban ütemtartással. Testfordulatok helyben futás és futás közben. Fejlődések, szakadozások futás közben.  Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások futás közben. | | | Előkészítés, alapozás, prevenció | | A 11. évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú kéziszer- és szergyakorlatok alkalmazásával. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika. |
| **Atlétikai** | | | | |  |
| Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél-és képességfejlesztő gyakorlatok. | Atlétikai jellegű feladatmegoldások | | | | Erőfejlesztő gyakorlatok:  Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.  Karerő: dobások 3-5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével. Kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés.  Kötélmászó és függeszkedő versenyek.  A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok az ismétlésszám  és az intenzitás változtatásával.  Gyorsaság fejlesztése: Rajtgyakorlatok és versenyek különböző kiinduló  helyzetekből. Összetett feladatok gyors végrehajtása szerek felhasználásával és szereken végezve.  Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés változtatásával az erőt, gyorsaságot és ügyességet fejlesztő gyakorlatok végzése.  Résztávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával. Folyamatos futás megadott távon, majd megadott időre, a táv fokozatos  növelésével, az idő fokozatos csökkentésével.  Futások  Gyorsfutás 100 m-es távon. Futóversenyek 60-100 méteren.  Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.  Fokozó futás, iramfutás.  Ugrások  Magasugrás a választott technikával.  A technika folyamatos javítása az ugrás egyes elemeinek tökéletesítésével, az optimális egyéni nekifutás kialakításával.  Magasugróversenyek.  Távolugrás a választott technikával. A technika javítása, az ugróteljesítmény növelése az optimális egyéni nekifutás kialakításával.  Távolugróversenyek  Dobások  Kislabdahajítás: a 11.évfolyamon tanultak tökéletesítése, távolságra való törekvés teljes nekifutással. Dobóversenyek. |
|  | |  | | |
| **Torna** | | | | |  |
| Egyénileg végzett speciális nyújtás, lazítás erősítés. Az egyensúlyérzék  fejlesztése célgimnasztikai gyakorlatokkal. | | | | Torna jellegű feladat megoldások | Talaj  Kézenátfordulás. A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával.  Szekrényugrás  Korlát (fiúk)  Beugrás felkarfüggésbe, lendület előretámaszba. Felkarfüggésben lendület előre, felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba. Kézállásba  fellendülés a karfa végén támaszból arccal kifelé. Összefüggő gyakorlat kialakítása a 9–12. osztályban tanult elemek felhasználásával.  Gyűrű (fiúk)  A 9–11. évfolyam anyagának gyakorlása.  Összefüggő gyakorlat bemutatása.  Gerenda (lányok)  Felugrás terpesz-talptámaszba. Keringőlépés 180 fokos fordulattal.  Az előző osztályokban tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása.  Ritmikus gimnasztika (lányok)  Átmenetek egyik törzsívből a másikba. Keringőlépés 180 fokos fordulatokkal.  A 9–12. évfolyamon tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása. |
|  | |  | | |
| **Testnevelési és sportjátékok** | | | | |  |
| Aktív részvétel az, sportjátékokban.  Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.  A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.  Játék közben társaik játéktudásának megbecsülése, az ellenfél tisztelete legyen jellemző.. | | | A 11. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása egyéni szempontokat  is figyelembe véve. | | Kézilabda  A területvédekezés elleni játék gyakorlása. Hatosfal és 5+1-es védekezés gyakorlása. Kapura lövés szélről és beugrással.  Kosárlabda  Területvédekezés (2:3), a védőterület felosztása, a védőjátékosok mozgása, helyezkedése a kijelölt területen, területvédekezés elleni játék 1:3:1-es felállásból.  A korábban tanult elemek gyakorlása és alkalmazása a játékban.  Labdarúgás  Védekezés a támadók emberfölénye ellen. Területvédekezés. Szabadulás védőtől egyszerű labdás cselekkel. Rálépős csel indulást, elhúzást utánzó cselek.  Játék két kapura.  Röplabda  A leütés technikájának és a sáncolás végrehajtásának javítása.  Mentés gurulással.  Játék versenyszabályokkal, törekedve az állandó mozgásra támadásban és védekezésben. Helyezkedés figyelemmel az ellenfél  szándékára. A sánc mögötti terület védelme. |
| **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.  . | | | 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 | | Társas küzdő gyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek - erő, gyorsaság - speciális fejlesztése.  Birkózás  A 9–11. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos  küzdelem. 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** | | | | |  |
|  | | |  | | Nyújtó, mint új tornaszer és az itt végezhető gyakorlatok: kelepfelhúzódás, kelepforgás.  Dzsúdó mint önvédelmi sportág. |

**A továbbhaladás feltételei**

Alakzatok és vonulások végrehajtása a vezényszavaknak megfelelően. Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó pad- és bordásfalgyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokból álló kéziszer gyakorlatsor tervezése és végrehajtása a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. A mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, szabályok szerinti versenyzés. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék.

Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. A páros küzdelmekben való részvétel.