**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKISKOLA**

**10. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**Testnevelés tanterv**

**Szakiskola**

**10. évfolyam**

A nemzet és a gyermekek egészségi állapotának ismeretében a testnevelés és a sport nagyon fontos területe lett a közoktatásnak. Ezért a helyi tantervben a kiemelt fejlesztési területekkel szoros kapcsolódási pontokat kell keresni, és találni.

A tantárgyon belül a motorikus képességek fejlesztése mellett a kognitív képességeket is fejleszteni kell.

A testnevelés a személyiségformálás egyik legfontosabb eszköze.

Az iskolai testnevelés általános célja és feladata:

* Testi fejlődés – érés támogatása
* A higiéniai szokások kialakítása, erősítése
* Az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése
* Az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása
* Megfelelő felkészítés a keringési és légző rendszeri megbetegedések megelőzésére
* A testi károsodások csökkentésére.

A tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat!

A mozgáskultúra fejlesztése:

* Az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése
* A kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
* Sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése
* Önálló a játék-és sporttevékenység szervezés
* A mozgás károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek megszerzése
* Mozgáskommunikáció.

Tanulási, játék-és sportolási élmények nyújtása az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése:

* A félelem leküzdése
* A szabályok betartása
* Összpontosítás
* Célkijelölés és céltartás
* A nehézségek leküzdése
* Empátia
* Kudarctűrés
* A természet szeretete
* Környezetkímélő magatartás.

Az alapozó szakaszkiemelt fejlesztési feladata énkép, önismeret. Egyénre szabott, bővülő tananyag egymásra épülő minőségi változásainak különbözősége. Ismerje meg a tanuló a fizikai képességeit, fejlesztési lehetőségeit. Igazodás a nemi különbségekhez, teljesítménybeli meghatározottsághoz.

Hon-és népismerettel a sportolás és játék által ismerkedik meg a tanuló. A testnevelési, népi-és sportjátékok alkalmasak arra, hogy az adódó konfliktusokat, szabálytalanságokat, durvaságokat a tanulók bevonásával kezeljük.

A különböző felelősi feladatok segítik a környezet tudatosabb szemlélését, védelmét, értékek megvédését, épített környezet használatát. Egyszerű szabályokkal megoldható szituációkat éljenek át, és kapjanak lehetőséget a sikeres végrehajtást biztosító szabályok kialakítására, kombinációs lehetőségek kipróbálására.

Az egészséges testi fejlődésük érdekében a tanulók tudatosan vegyenek részt annak fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően törekedjünk arra, hogy károsodástól mentesen következzenek be a prepubertás és a pubertás kori fejlődés változásai.

Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük. Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat. Egészségük szilárduljon, váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben. Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb, torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot. Ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési magoldásokat. Sajátítsanak el önvédelmi-fogásokat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutatkozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték-, küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékelésük, ritmus-és reakciókészségük, térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

|  |  |
| --- | --- |
| **Törzsanyag témaköre**  | **óraszám** |
| Előkészítő, alapozó, preventív gimnasztikai gyakorlatok  | 30 |
| Atlétika jellegű feladatok  | 40 |
| Torna jellegű feladatok  | 20 |
| Testnevelési játékok, sportjátékok | 50 |
| Szabadidős természetben űzhető sporttevékenységek | 30 |
| Önvédelmi sportok, küzdősportok | 15 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉMAKÖRÖK** | **TARTALMAK** |
| **Fejlesztési cél** | **Feladatok** |
| **RENDGYAKORLAT, GIMNASZTIKA** |  |
| Az alakiság célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás. Az önállóság szintjén is tudják és hajtsák végre a legfontosabb helyzeteket és alapformákat, ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit és vezényszavait,legyenek mind hajlékonyabbak. Tudjanak 8-12 gimnasztikai gyakorlattal önállóan is bemelegíteni, lazítani, erősíteni kötélen mászni v. függeszkedni. | Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kézi-szergyakorlatot tervezni és bemutatni. | 9. osztályban tanultakra építve, a testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítőgyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxációs gyakorlatok. |
| **ATLÉTIKA** |  |
| Rendelkezzenek megfelelő aerob állóképességgel. Válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat, technikákat.Érzékelhetően javuljon futó-, ugró-, dobóteljesítményük az előzőévfolyamhoz képest. | Felmérések:30-50 m800 m2000 m, ingafutásmagasugrás lépő, távolugrás guggoló technika helyes végrehajtásatávolugráskislabdahajításhelyből távolugrás | Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok. Futások: A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett. Váltófutás. Ugrások: Magasugrás guruló technikával. Távolugrás guggoló technikával. Dobások, hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekkel.Célbadobások. |
| **TORNA** |  |
| Az oktatás során biztosítsuk a differenciált haladást.A torna mozgásanyaga járuljon hozzá a tanulók helyes testtartásának kialakításához.Ismertessük meg és fejlesszük:–az előkészítő célgimnasztikai feladatokat,–a rávezető gyakorlatokat,–a gurulóátfordulásokat,–a tarkóállást, a mérlegállást, kézállást,–a mérleget, a hidat, a cigánykereket, | Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőálló-képességük a feladatoknak megfelelő szintre. Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztésére szolgáló eljárásokat. Talajtornában tudjanak bemutatni 5-6 elemből álló gyakorlatot. Segítségadás mellett hajtsanak végre feladatokat támasz- és függőszereken. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását. | Gimnasztikai formájú előkészítő- és célgyakorlatok. Talajgyakorlat: Gurulások előre-hátra különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Fellendülés kézállásba, emelés fejállásba. Magas- guruló-átfordulások 2-3 lépés lendületszerzésből. Kézen- és fejen-átfordulás segítséggel. Ereszkedés és felállás hídba. Gerenda (lányok): Felugrás mellső-oldalállásból oldaltámaszba, egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülésbe. Guggolások, ülések, térdelések jobb vagy bal térden, térdelő- és fekvőtámaszok. Támadóállások, lebegőállások nyújtott és hajlított lábemeléssel. Járások előre, hátra, oldalt lábujjhegyen után lépésekkel és kartartás és karlendítés-karkörzés variációkkal is. Fordulatok állásban és guggolásban. Leugrás feladatokkal. Gyűrű (fiúk): Függésben alaplendület. Lendület előre lebegőfüggésbe nyújtott testhez közelítéssel. Lefüggés nyújtott térddel. Lefüggés bicska helyzetéből, emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe, emelés innét lebegőfüggésbe. Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás. |
| **SPORTJÁTÉK** |  |
| Alkalmazzák a 10 évfolyamban tanult technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére. Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat. Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával. | Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudja alkalmazni az alapvetőtechnikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat. | Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztőfeladatok és testnevelési játékok. A helyi adottságok függvényében választott két sportjáték - kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabdatechnikai és taktikai elemeinek tökéletesítése, gyakorlása. Trükkös, látványos elemek próbálgatása, gyakorlása pl. labdapörgetések, láb között és alatt, hát mögött átvezetéses, pörgetett és nyesett labdakezelési megoldások. |
| **SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK** |  |
| Szívesen vállalják és edződjenek hozzá a rendszeres számukra megszokott szabadban végzett testedzéshez, játékhoz. A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömöt adó tevékenységgé. Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait | Képes részt venni szabadtéri órákon. Jellemzi az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, intenzív hozzáállás alapján értékelhető tevékenysége.Szívesen megy a természetbe és jól érzi magát. | Téli sporttevékenységek (korcsolya, szánkó) gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben. Hólabdázás.Kerékpározás terepen, tollaslabda, asztalitenisz**.** |
| **ÖNVÉDELMI SPORTOK, KÜZDŐJÁTÉKOK** |  |
| − a mozdulatgyorsaság fejlesztése,–az ellenfél megbecsülése | Ismeri a grundbirkózás szabályait.A kulturált test-test elleni harc elfogadása és betartása. | Húzások – tolások párokban, „húzd át a határon –told át a határon” − kéz-,lábvívás.Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben |
| **EGÉSZSÉGKULTÚRA,PREVENCIÓ** |  |
| A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele.Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszerezése.Az óraszám szétosztva a sportágak között. | A testtartásért felelős izmok erősítése és nyújtása, helyes végrehajtása, a helytelen javítása.A gerinckímélet ismerete, fontossága. Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a kudarc elfogadására.A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámainak felismerése, kezelése. | A keringési rendszer terhelése, megfelelő munka-pulzusérték mellett és a pulzus idősoros mérése.(nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.) Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.A fizikai aktivitás szintjének becslése, növelése.Részben önálló mozgásprogram-tervezés.Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai.Gyakorlás, az edzettség fejlesztése, egyszerű edzéstervek. Edzés korszerű eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenése az edzésmódszerekben, aktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése 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.