**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKISKOLA**

**11. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**Testnevelés tanterv**

**Szakiskola**

**11. 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 légzőrendszeri 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 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 szempontjából elvárható végrehajtás.  A gyakorlatok végrehajtása biztosítsa a gimnasztikai gyakorlatok optimális hatását. | A munkahangulat megteremtése, fenntartása, a hatékony szervezés és átszervezés biztosítása, fizikai terhelés.  A bemelegítés és a képességfejlesztés teljesítése során az otthoni torna anyagának, szabályainak elsajátítása | | | Sorakozzanak egyes és kettes oszlopban, vonalban,   * –igazodás, takarás, oszolj, * –vigyázz-, pihenj-állás, térköz, távköz, * –nyitódás és záródás, fejlődés,   Kéziszergyakorlatok:   * –botgyakorlat, * –kézisúlyzó-gyakorlat, * –labda-és nagylabda-gyakorlatok, * –ugrókötél-gyakorlatok,   A szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok teljes köre. | |
| **ATLÉTIKA** | | | |  | |
| Az elsajátított alaptechnikák tökéletesítése, az atlétikus képességek szinten tartása, a futó, ugró, dobó teljesítmények javítása.  Az indulások, futások, ugrások és dobások biomechanikailag megalapozott technikájának megfelelő végrehajtása.  Teljesítményei feleljenek meg a 10. évfolyamnál megadott futó, ugró, dobó szinteknek, múlja felül az elmúlt évben teljesítettet. | | Felmérések:  30-50 m  600 m  2000 m, ingafutás  magasugrás lépő,  távolugrás guggoló technika  helyes végrehajtása  távolugrás  kislabdahajítás  helyből távolugrás | | FUTÁSOK:  Gyors futások - 20, 40, 60 m-es távon  Repülővágták.  Kitartófutások - 1000, 2000 m  SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK:  futás közben ugrásfeladatok, fordulatok, ollózások; sorozatugrások, helyből ugrások; szökdelések, ugrások egy és két lábon, guggolásban, irányváltoztatással, síkon, emelkedő, lejtőn; mélybeugrások.  DOBÁSOK:  Dobóiskola: dobások 2-3 kg-os tömött labdával, egy és két kézzel, egyénileg és párokban, a szer feldobása és elkapása közötti időben feladattal; lökések, hajítások, vetések.  Kislabdahajítás helyből és nekifutásból távolba. | |
| **TORNA** | | | |  | |
| Az oktatás során biztosítsuk a differenciált  haladást.  A torna mozgásanyaga járuljon hozzá a tanulók  helyes testtartásának kialakításához. | | Alakuljon ki biztonságérzetük függő-és támasz helyzetekben. Be tudjon mutatni három (öt) tanult talajelemből önállóan összeállított gyakorlatot | | Támaszhelyzetek, kúszás, mászás, egyensúlyozás, aerobik:   * gurulóátfordulások előre, hátra, * tarkóállás - nyújtott testtel - feladatokkal, * mérlegállás, zsugor-fejállás, fejállás, * fellendülés kézállásba segítséggel * kézen - átfordulás oldalra, cigánykerék * összefüggő talajgyakorlat * gyűrűn lendületek előre, hátra, * zsugorlefüggés, lebegőfüggés,bordásfalon * lendületek oldalra, * egyensúlygyakorlatok gerendán, vízszintes és ferde padon, járások előre, hátra, oldalra, * kötél-és rúdmászás. | |
| **SPORTJÁTÉK** | | | |  | |
| A tanult sportjátékok játékelem készletének bővítése, a játék egyre magasabb szinten játszatása, egy további sportjáték alapeleminek megismertetése. | | A tanult támadási és védekezési megoldásokat legyen képes alkalmazni kötetlen játék során is.  Mutasson egyre nagyobb biztonságot a büntetődobások, büntetőrugások során. | | Speciális, a labdaügyességet fejlesztő gyakorlatok  A tanult játékelemek folyamatos gyakorlásával a labdakezelési biztonság növelése.  További bonyolultabb megoldások.  Egy-egy elleni helyzetek, 2-2 elleni szituáció megoldásának variációi.  Ötletjáték csökkentett létszámú csapatokkal egy kapura, egy kosárra és kicsinyített játéktéren.  Terület- és emberfogásos védekezés és az ellene alkalmazható eljárások.  Szabad játék. | |
| **SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK** | | | |  | |
| A veszélyeztetettség megitélése a külső körülményekből.  Ésszerű, meg- adott viselkedési minták elsajátítása az atrocitások elkerülésére.  A támadás-hárítás legáltalánosabb formáinak elsajátítása.  A küzdő- sportok alapelemeinek megismerése, elsajátítása durva koordinációs szinten. | | Ellenállóképesség a természet erőiből adódó terhelésekkel szemben.  A szabad természetben folytatott tevékenység eszközeinek hsználatával kapcsolatos szabályok, cselekvési minták ismerete és alkalmazása | | Téli játékok szabadban, speciális téli eszközökkel (hógolyó, korcsolya, szánkó, síléc, stb.).  Játékok, kitartást, tájékozódási készséget igénylő tevékenységek, vizi sportok a természet erőinek (nap, szél, változó terep, víz, stb.) célzatos és fokozott jelentőségű felhasználásával.  Gyalogos és kerékpáros túrázás. | |
| **ÖNVÉDELMI SPORTOK, KÜZDŐJÁTÉKOK** | | | |  | |
| − a mozdulatgyorsaság fejlesztése,  –az ellenfél megbecsülése | | Az önvédelemmel és a test-test elleni küzdelemmel kapcsolatos morális szabályok.  Az atrocitások elkerülésének tudatos lehetőségei mellett, jellemezze a tanulókat nyugodt határozottság veszélyhelyzetben. | | A 10. évfolyamnál jelzett tananyag továbbfejlesztése.  Repülő gurulóátfordulás (tigris bukfenc) szabályos oldalfekvésbe érkezéssel.  Kézenátfordulás előre oldalfekvésbe érkezéssel.  Fojtásfogások hárítása.  A bírkózás és ökölvivás alapjai. | |
| **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 | |

**A továbbhaladás feltételei**

Az ünnepségeken használt alakzatok és vonulások felvétele a vezényszavaknak megfelelően.

Nyolcütemű két alapformát tartalmazó kéziszer- és társas gyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlatokból álló gyakorlatsor tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett. aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Részvétel a páros küzdelmekben.