**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKKÖZÉPISKOLA**

**11. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**TESTNEVELÉS -, ÉS SPORT**

**Szakközépiskola 11. 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.

**11. 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** |  |
| A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben | Előkészítés, alapozás, prevenció | A 10. Évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű gyakorlatok 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: Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon. Karerő: kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés. A törzsizomzatot erősítőgyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítőgyakorlatok. Gyorsaság fejlesztése: a tanult mozgásanyag végrehajtásában gyorsaságra való törekvés (pl. dobások, lökések). Rajtgyakorlatok, időre történő futások, felmászások, átbújások stb. Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztőgyakorlatok. Közepes iramú futás, egyenletes ritmusra törekvés. Résztávok futása, 100-150 m pihenőkkel való ismételt lefutása. Hosszabb távon a futás és gyaloglás arányának kialakítása, a gyaloglás arányának fokozatos csökkentése, a táv folyamatos lefutása. Javasolható a távolság vagy az időtartam meghatározása. Futások Gyorsfutás 60-100 m-es távon. Rajtversenyek álló és térdelőrajttal 30 m-es távon. Fokozó futás, iramfutás. Ugrások Magasugrás: a választott technikával. A választott ugrástechnikában a felugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással. Magasugró-versenyek. Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. A kar- és láblendítés fokozottabb összekapcsolása az elugrással.Távolugróversenyek. Dobások Kislabda hajítás: néhány lépésből, majd kimért nekifutásból a gerelyhajításnak megfelelő végrehajtásra törekvés. Dobóversenyek.  |
| **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 rávezetőgyakorlatok alkalmazása | Torna jellegű feladat megoldások | TalajÜlésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba. Fejbillenés, fejen-átfordulás.Összefüggő gyakorlatok. Korlát (fiúk)Támaszban: lendület hátra, fellendülés felkarállásba. Felkarfüggésben lendület hátra: támaszba lendülés hátul. Támaszban lendület előre, vetődés 90 fokos fordulattal állásba. Összefüggő gyakorlat. Gyűrű(fiúk) Húzódástolódás támaszba. A 9–10. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat. Gerenda (lányok) Felugrás oldalguggoló-támaszba. Keringőjárás. Felugrással lábtartás-csere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések. Összefüggő gyakorlat. Ritmikus gimnasztika (lányok) Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galoppszökdelések. Szökkenő hármaslépés. Keringőlépés hátrafelé.180-360 fokos fordulatok. Egyszerűelemek végrehajtása karikával és labdával. Összefüggő gyakorlat.  |
| **Testnevelési és sportjátékok** |  |
| Aktív részvétel az, sportjátékokban.Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.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 10. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása. A 9. évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni. | Kézilabda A támadójátékosok helytartásával széles vonalú támadás. Betörés a védelemből kilépő, védőtől üresen hagyott területre. Kapura lövés felugrással labdavezetésből és kapott labdával.Játék feltételekkel.Kosárlabda A 9. évfolyamon tanult módon emberfogásos védekezés. Laza és szoros emberfogás.2:2, 3:3 elleni játék, adogatások, labdavezetés és dobások védővel szemben. Tempódobás. Játék egy és két kosárra.Labdarúgás Földről felpattanó labda toppolása a lábfej belső részével, helyben és mozgás közben. A labda elhúzása állóhelyben ráfutó társ elől.Játék kispályán.Röplabda Leütés sánc nélkül, illetve kettős sánc alkalmazásával. Leütés védése alkarérintéssel. Mini röplabda a 10. évfolyam anyaga szerint. Játék versenyszabályokkal, törekedve az állandó mozgásra támadásban és védekezésben is. |
| **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 | Hidalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal.BirkózásA 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem.DzsúdóAlapvető gyakorlatok: esések, gurulások. |
| **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**

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.