**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKKÖZÉPISKOLA**

**9. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**TESTNEVELÉS -, ÉS SPORT**

**Szakközépiskola 9. 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.

**9. évfolyam**

**Belépő tevékenységformák**

A tanulók mozgatásához, átszervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Gimnasztikai alapformák és a testtartást javító gyakorlatok. A kondicionális képességeknek a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a választott futások, dobások és ugrások technikai szintjének kialakítása. A torna mozgásanyagában lévő választott szergyakorlatok, elemek, elemkapcsolatok elsajátítása. A választott sportjátékok űzése egyszerűszabályok szerint, törekvés az összjátékra. A természetben űzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdőfeladatok és játékok elsajátítása. Birkózás.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TÉMAKÖRÖK** | | | **TARTALMAK** |
| **Fejlesztési cél** | | **Feladatok** |
| **Rendgyakorlatok** | | |  |
| Előkészítés, alapozás, prevenció | | Alakzatok kialakítása.  Sorakozó különbözőalakzatokban.  Test-fordulatok helyben.  Menet megindítása és egállítása. Helyben járásból átmenetlépésbe. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása járás közben. | Általánosan és sokoldalúan fejlesztőerősítő, nyújtó hatású 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros és társas gyakorlatok. Kéziszer-gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok.  Zenés gimnasztika.  Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok. |
| **Atlétikai** | | |  |
|  | | | Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális, témakörtől függő gyakorlatok. Futóiskola: futás térd- és sarok-emeléssel. Dzsoggolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással.  Keresztező futás, futás hátrafelé. Szökdelő-, ugróiskola: galopp-szökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és páros karú lendítéssel. Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi.  Futó-ugrólépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások zsámolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugorások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel  is. Ugrókötél gyakorlatok. Dobóiskola: hajítások, lökések, vetések különbözőállásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A lábemelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. Célbadobások.  Futások Állórajtok, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon.  Fokozó futás, iramfutás. Gyorsfutás 60-100 m-en. Futóversenyek.  Tartós futás  Ugrások Magasugrás: 3-5 lépés nekifutással ugrások léc felett, különbözőirányból történő indulással és ugrásfeladattal. Az egyes ugrástechnikák (lépő, guruló, hasmánt, flop) 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.  Dobások Kislabda-hajítás: távolba helyből és nekifutással, ívképzésre törekvéssel, 3 lépéses dobóritmus kialakításával. Dobóversenyek, célba dobás. |
| Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.  Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. | | Atlétikai jellegű feladat  megoldások |
| **Torna** | | |  |
|  | | | A vállöv, valamint a csípőízület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású, a láb elugró, a hasizom, a törzsizom a karhúzó-, a váll támasztóerejét növelő szabad-, kéziszer-, és szergyakorlatok, különböző testhelyzetekben végzett gyakorlatok.  Gimnasztika:  Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok  Táncos mozgásformák.  Néptánc gyakorlása:  A magyar néptánckincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai.  Egy dunántúli és/vagy alföldi tánctípus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.  Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, lezárók.  Egyéb tornajellegű mozgásformák:  A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.  Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb. |
| Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.  Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.  A szabályok érthető megfogalmazása. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.  Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.  A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.  Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok és a néptáncok mozgásrendszerén belül.  Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.  A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, tudatosabbá tétele.  Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. | | Torna jellegű feladat megoldások |
| Szergyakorlatok | Talaj  Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.  Mozgásos gyakorlatelemek végzése*:* gurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).  Összefüggő gyakorlatok.  Szekrényugrás  Fiúk: hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, fel-guggolás, leterpesztés, terpeszátugrás.  Lányok: széltében (3-4 rész) guggoló átugrás, hosszában gurulóátfordulás.  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 lovaglóülésbe.  Leugrás: függőleges repülés.  Összefüggő gyakorlatok.  Az egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. |
| **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. | Összetett, csoportos váltóversenyek labdával, labdavezetéssel, különböző átadásokkal. Akadályversenyek sportági feladatok beiktatásával. Labdás csapatjátékok. | | 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. Egy-kezes átadás mozgás közben. Különbözőmagasságokból érkező  labda elfogása Kapura lövés legfeljebb egy labdaleütéssel. Játék-helyzetekben emberfölény kihasználása 2:1, 3:2, 4:3elleni helyzetek esetében.Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.  Az emberfogásos védekezés alapelvei: védővonal, védőtávolság, hátrahelyezkedés.  Kosárlabda  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. Játék-helyzetek 2:1, 3:2 elleni játék.  Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal. Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével.  Röplabda  Játék kosár-, illetve alkarérintéssel 1:1 ellen csökkentett területen.  Játék 9x9 m-es pályán, alkar- és kosárérintéssel. Nyitás alsó vagy felsőnyitással. |
| **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 különbözőtest-helyzetekben. Birkózás állásban, fogáskeresés. Alapvetőfogás-módok. Grundbirkózó versenyek. |
| **Egészségkultúra – prevenció** | | |  |
| A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése | | Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmeg-őrző szokásrend-szer megerősítése. | 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** | | |  |
|  | |  | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.  Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus. |

**A továbbhaladás feltételei**

Alakzatok felvétele a vezényszavaknak megfelelően. Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén. Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett. Aktív részvétel a választott sportjátékokban. Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban.