**Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Szakképző Iskolája**

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**SZAKISKOLA**

**9. évfolyam**

**Készítette: Novák János**

**2013**

**Testnevelés tanterv**

**Szakiskola**

**9. 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 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** |  |
| A tanulók szabályhoz és alakzathoz kötött mozgásának kialakítása, az alaki formaságok megismertetése, begyakoroltatása, elsősorban rendgyakorlati órarészek keretében. Minden órán következetesen használjuk és alkalmazzuk az egységes vezényszavakat. Gimnasztikai feladatok végeztetésével célunk a kitartó, figyelem-összpontosításra nevelés, illetve a pontos végrehajtás | Tudja és ismeri a gimnasztikai szakkifejezéseket.Térben és időben tud tájékozódni. | Sorakozzanak egyes és kettes oszlopban, vonalban, hármas, négyes oszlop,kör alakzatok* –igazodás, takarás, oszolj,
* –vigyázz-, pihenj-állás, térköz, távköz,
* –jelentésadás,
* –testfordulatok,
* –nyitódás és záródás, fejlődés,
* –megindulás, megállás, menet lépéstartással, vonulások zárt rendben.

Kéziszergyakorlatok:* –botgyakorlat,
* –kézisúlyzó-gyakorlat,
* –labda-és nagylabda-gyakorlatok,
* –ugrókötél-gyakorlatok,
 |
| **ATLÉTIKA** |  |
| –motorikus, ezen belül elsősorban atlétikus mozgáskészségek alapjainak elsajátítása,–a munkabíró képesség kialakítása,–a futó-, ugró-, dobókészség fejlesztésében a sokoldalú képzés biztosítása,–a helyes futótechnika kialakítása.Ismertessük meg az állórajtból indulást az elöl és hátul lévő láb indulásával.Rövid nekifutással jussanak át a tanulók a különféle akadályok fölött.Erőteljes láblendítés és felugrás a magasugrásnál. | Felmérések:30-50 m600 m2000 m, ingafutásmagasugrás lépő, távolugrás guggoló technika helyes végrehajtásatávolugráskislabdahajításhelyből távolugrás | Futások, szökdelések, ugrások, dobások* rajtok (indulások jelre különböző kiinduló helyzetből megkötés nélkül; állórajt)
* gyorsfutás,
* iramfutás,
* kitartó futás,
* váltófutás-,futás feladatokkal,
* helyből távol, magas,ötösugrás,
* szökdelések feladatokkal,
* távolugrás (guggoló technika) ugrósorból, magasugrás megkötés nélkül és átlépő technikával,
* hajítások, lökések, vetések célba és távolba helyből és 3-4 lépéssel, lendületből egy és két kézzel (kis súllyal)
* kislabdahajítás helyből, nekifutással
 |
| **TORNA** |  |
| Győződjünk meg a tanulók tornászos előképzettségéről. (A fejlettebbek akár több oktatási fokozatot is átléphetnek.)Az oktatás során biztosítsuk a differenciált haladást.A torna mozgásanyaga járuljon hozzá a tanulók helyes testtartásának kialakításához.Ismertessük meg és gyakoroltassuk a kúszással, mászással, csúszással járó feladatokat talajon, szereken.Ismertessük meg és fejlesszük:–az előkészítő célgimnasztikai feladatokat,–a rávezető gyakorlatokat,–a mászást, függeszkedést,–fekvőtámaszban a karhajlítást és -nyújtást,–a gurulóátfordulásokat,–a tarkóállást, a mérlegállást, (segítséggel) a kézállást,–a mérleget, a hidat, a cigánykereket,–szereken a tartalomban felsorolt gyakorlatokat. | Alakuljon ki biztonságérzetük függő-és támasz helyzetekben. Be tudjon mutatni három (öt) tanult talajelemből önállóan összeállított gyakorlatot | Támaszhelyzetek, kúszás, mászás, egyensúlyozás, aerobik:* célgimnasztikai, rávezető, képességfejlesztő gyakorlatok,
* 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,
* kúszás, mászás,
* egyensúlygyakorlatok gerendán, vízszintes és ferde padon, járások előre, hátra, oldalra,
* haladások térdelőtámaszban, hason,
* kötél-és rúdmászás.
 |
| **SPORTJÁTÉK** |  |
| KÉZILABDAKépezzük és fejlesszük tanulóink–sokoldalú mozgásismereteit,–koordinációs képességeit,–labda-és gondolkodási ügyességét.Segítsük a kreatív gondolkodást, önmegvalósítást. | - fogásbiztonság a fej-és térdmagasság között, a szemből és oldalról érkező labdák helyben történő megfogására és a labda átadására,–tud 3-5 m-es távolságra pontos átadásokat végrehajtani,–képes a labdavételre való helyezkedésre, el tud szakadni a védőtől | * –alapállás, alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatás labda nélkül,
* –a labda fogása,
* –egykezes felső átadás, labdaátvétel helyben, majd tovahaladással,
* –labdavezetés,
* –felugrásos dobás
* –kapura lövés,
* kapus játék(kapus kiválasztása),
* –a védő mozgása,
* –szabályok ismerete.
 |
| KOSÁRLABDA–a kosárlabdázás sokoldalú megalapozása a futó-, ugró-és dobókészség kialakításával,–a koordinált együttes tevékenység fejlesztése,–a csapattárs és az ellenfél teljesítményének, eredményeinek tisztelete,–a megállás, irányváltoztatás, sarkazás ismerete. | –tudja fogás-és dobásbiztonsággal, mozgás közben a társakkal végzett labdaadogatást–labdaátvételre való helyezkedésben el tud szakadni a védőtől | * –alapállás, sarkazás, indulás (hosszú és rövid indulás), megállás labda nélkül és labdával,
* –kétkezes labdafogás mellmagasságban,
* –kétkezes mellső átadás,
* –labdavezetés állásban, járás és futás közben,
* –kosárra dobás helyből, fektetett dobás,
* -játék egyszerűsített szabályokkal.
 |
| LABDARÚGÁSA tanulók egyre kevésbé képzetten jönnek az osztályokba, ezért indokolt (új feladatként, esetleg ismétlésként) a motorikus, az ügyesség fejlesztését célzó játékelemek oktatása. | –tudja az álló és szemből lassan guruló labda rúgását,–képes a labdaeltalálására, megállítására, labdavezetésrebelsővel,–védekezésben, a támadó fedezésében,–támadásban, a védőtől való elszakadásban, üres helyre helyezkedésben  | * –belsővel, belső csüddel való rúgások,
* –a labda megállítása,
* –labdaátvétel,
* –labdavezetés belsővel,
* –átadás mozgás közben, kapura
 |
| RÖPLABDA:Fejlesszük tanulóink–sokoldalú mozgásismereteit,–koordinációs képességeit,–labdás ügyességét és gondolkodási gyorsaságát,–a koordinált együttes tevékenységet | – tudják a labdát alkarérintéssel továbbítani–tudjon helyezkedni az ívelten érkező labdához –eredményes együttműködés a labda megjátszásában | * alsó egyenes nyitás,
* alkarérintés; kosárérintés különböző irányokba,
* helyezkedés érkező labdához,
* zsinórlabda (előkészítő jelleg
* – röplabda játék mini pályán (2:2)
 |
| **SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK** |  |
| Elsődleges cél és feladat, hogy a gyerekek a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük.A szabadban végzett mozgásokra készítsük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés).A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelel a tanulók tudásának, felkészültségének.A szabadban eltöltött képességfejlesztő órákon biztosítsuk a fokozatosan növekvő terhelést.Segítsük elő a vízi sportokban való járatosságot. | 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. | –megfelelő öltözékkel, felszereléssel készüljenek a szabadban végzett mozgásokra,– ismerjék meg a téli foglalkozások örömét és veszélyeit,– vállalják a szabadtéri tevékenységet,–a szabadban végzett mozgás váljék számukra tudatos, örömöt adó tevékenységgé. |
| **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 |

**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.