**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 m  600 m  2000 m, ingafutás  magasugrás lépő,  távolugrás guggoló technika  helyes végrehajtása  távolugrás  kislabdahajítás  helyből 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** | | |  | |
| KÉZILABDA  Képezzük 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. | |
| LABDARÚGÁS  A 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, labdavezetésre  belsővel,  –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.