

TESTNEVELÉS

9-10. évfolyam

Célok és feladatok

Az általános műveltséget megszilárdító szakasz a kilencedik évfolyamon kezdődik és a 12. évfolyam végéig tart. Funkciója az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már megjelenhetnek a szakképzés előkészítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Ebben a korban jelenhet meg a testnevelés és sport oktatásában először a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével az alapvető az egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

Egészségvédelem és anyanyelvi kommunikáció:

Az egészségnevelés és anyanyelvi kommunikáció célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon felmérni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon tudjanak kommunikálni és saját véleményüket artikuláltan, határozottan kifejezni az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban. El kell érni, hogy értsék meg, tegyenek saját egészségük érdekében. Ismerjék

- az életkorral járó biológiai-, pszichohigiénés-, életmódi tennivalókat;
- a társkapcsolatok egészségi, etikai kérdéseit;
- az egészségre káros szokásokat (helytelen táplálkozás, inaktív életmód);
- az egészséges életvitelhez szükséges képességek, a személyiség fejlesztésnek kérdéseit;
- az egészségérték tudatosítását.

Továbbiakban őrizték meg a pubertáskor során a korábban kialakított egészségvédő szokásokat, helyezték előtérbe az egészséges sportprogramokat a káros szenvedélyekkel szemben. Értsék az eltérő klimatikus viszonyok között történő sporttevékenység előnyös hatásait. Ismerjenek több relaxációs eljárást. Ismerjék a növekvő szervezet igénye és a mozgásszegény életmód általánossá válása miatt a biomechanikailag helyes testtartás jelentőségét, annak automatizálását és fenntartását, az ön - és másokra veszélyes viselkedésekkel szembeni helyes értékítéletek elfogadását. Értsék az optimális folyadékszükséglet, a táplálkozás és a pihenés egy - egy lényeges információját és a saját nem higiéniáját.

Edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia:

Kövessék az objektív adatok alapján a saját edzettségi állapotukat, hozzanak egyéni döntéseket a saját mutatók önálló javításában, fejlesztésében. Tartsák egyensúlyban a testi és szellemi terhelést. Fejlesszék a keringési és légzőrendszert a kontrolált mérések segítségével; az erő és gyorsaság mérhetőségének megismerésével egy - két motoros gyakorlat által. Fogadják be a tudományos ismeretterjesztés testkultúrával kapcsolatos produktumait. Képviseljék a fittséget, az ép lelkületű edzett fizikumot, mint értéket a társas korosztályos kapcsolatokban. A tanulók önmagukkal szemben megfogalmazható lényeges fejlesztendő célja a „tanulás megtanulása” kompetencia fejlesztése. A tanulók törekedjenek azon képességeik fejlesztésére, melynek segítségével egyénileg és csoportban is meg tudják

szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tanulásukat, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A 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. Fejlesszék a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti saját magukat arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és élettapasztalatára építsen annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni és alkalmazni.

Sport- és mozgáskulturális tanulás és vállalkozói kompetencia:

Állítsák a koordinációs mozgáskészletüket a sportági célok szolgálatába. Értsék meg a sportágak belső logikáját, fogadják el a törvényszerűségeket. Alkalmazkodjanak a nemenként más tananyagban a fejlesztési sajátosságokhoz; a tanult koordinációs mozgáskészlet célszerű használatával. Ismerjenek a helyzetekre történő mozgásos és pszichés reakciókban absztrakciós eljárásokat, kreatív megoldások előhívásával. Jelenjen meg a kulturált mozgás (elsősorban lányoknál) a hétköznapi mozgáskészletben. Valósítsák meg legalább két sportági rendszer technikai-taktikai alapelemei mozgástanulásának többnyire automatizációs szakaszát. A sport- és mozgáskulturális tanulás összekapcsolása a vállalkozói kompetenciával motiválja a tanulókat a készségek elsajátításának igényét, hogy egyénileg s csapatban is képesek legyenek dolgozni. Elengedhetetlen az egyén erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A vállalkozói hozzáállást a kezdeményezőkézség, a függetlenség és az innováció jellemzi a személyes és társadalmi életben, valamint a munkában egyaránt a sport- és mozgáskultúra bázisára építve.

Pozitív személyiségfejlődés és interperszonális és szociális kompetencia:

Őrizték meg a saját én keresése közben az eddig kialakult önértékelő szokásokat. Alakuljon ki a reális énképük. Fogadják el a szabályokat értelemszerűen, keressenek konstruktív megoldásokat a konfliktusokban. Továbbiakban fontos az egyén értelmi és érzelmi viszonyának meghatározása a sportértékekkel kapcsolatban; a jellem fejlesztése a sport által. A párkapcsolatok kultúrájának megalapozása, a tanár - diák és a diák - diák összeütközések konstruktív mintáinak megbeszélése. A másik ember tiszteletben tartása, odafigyelés a társakra. A tanulók legyenek képesek az interperszonális, és szociális kompetenciához kapcsolódó elengedhetetlen tudás, készségek és hozzáállás kialakítására, mert a személyi és szociális jólét megköveteli annak megértését, ahogyan az egyén saját ideális fizikai és mentális egészségét biztosítani tudja, ideértve annak ismeretét, ahogyan az egészséges életvitel mindehhez hozzá tud járulni. A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok általánosan elfogadott magatartás megértése. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni nézőpontokat tudunk kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tudunk 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 tanulók fizikai, fitességi mérésének rendszerét az Intézményi Minőségirányítási Program tartalmazza.

Képzési tartalom és metodika

A 9-10. évfolyam kritikus állomásnak tekinthető az általános műveltségi képzésben. Ebben a szakaszban nyílik lehetőség a testnevelés és sport műveltségi terület mozgásos tartalmaival az absztrakt, kognitív attitűdök és nézet rendszerek hatékony alakítására, melynek jelentősége a kreatív, innovatív, környezettudatos, önreflexióra és saját nézeteinek felülvizsgálatára, bővítésére képes, testileg és lelkileg is egészséges, kooperatív tevékenységre interiorizálódott tudást jelenti az önálló felelősségvállalás az optimális fizikai és lelki állapotának a fenntartásáért. Tehát a testnevelés mozgásanyaga, illetve annak elsajátítása az eddigiektől eltérően nem célként, hanem eszközként és elsődleges örömforrásként jelenjen meg a stabil értékrendszer és kognitív funkciók fejlesztésében, az egyéni alkalmazkodóképesség egyidejű fejlesztésével. A kidolgozás során figyelembe vettük a testnevelési óra által biztosított lehetőségeket, amellyel még hatékonyabban tudjuk fejleszteni a tanulók kulcskompetenciáit, mely így magával hozza a közismereti tantárgyakhoz köthető kognitív funkciók mozgáson keresztüli fejlesztését is, figyelembe véve a különböző korcsoportok mozgásigényét, eltérő terhelhetőségét és a mozgás örömszerző funkcióját. A tanterv megvalósításában közreműködő pedagógusnak folyamatosan figyelemmel kell kísérnie tanulóinak testi, fizikai, és pszichikus fejlődését, s az iskolai életre ható életvitelét. Munkájában az eddiginél nagyobb szerepet kell biztosítania a demokratikus szellemű nyitott téma- és eszközválasztásnak, a nagyobb kínálatnak a testgyakorlási formák területén, és a párbeszédre alapuló interaktív oktatási módszereknek. Ugyancsak kiemelt figyelemmel kell kezelnie a testgyakorlásban rejlő értékeket, amelyek hozzájárulnak a civilizációs ártalmak ellensúlyozásához, a tanulók optimalizált biológiai fejlődéséhez, és az aktív életre való felkészüléshez. A tanár törekedjen arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozza létre. A kombinációk számát emelje magasra, és ne ismételje meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. Az így kialakított feladatok és kombinációk haszna akkor jelentkezik, ha magas variabilitással és alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert. Engedjük, hogy a tanulók is kitalálhassanak különböző kombinációkat, amit utánzással akár az egész osztály is együtt hajthat végre. Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját a testnevelés eszközrendszerének szigorú figyelembevételével. A tanulás legmagasabb fokán próbálkozhatunk a mozgás és a mozgásban résztvevő végtagok téri, idői, sebességi komponenseinek együttes változtatásával. Elsődleges célunk ebben az általános műveltséget megszilárdító fázisban az, hogy a tanulók intra- és intermuszkuláris koordinációját fejlesszük, ami elsősorban az idegrendszer alkalmazkodóképességének a fejlesztésében jelentkezik. Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztésének érdekében meg kell próbálnunk csökkenteni a klasszikus a „tanár bemutatja”, vagy a „diák bemutatja” feladat ismertetések számát. Végeredményben próbáljuk egyéb az eddigi gyakorlatban ritkán, éppen ezért újszerűen ható instrukciós formát alkalmazni adott esetben kitalálni. Ezzel elérhetjük azt, hogy a tanulók ne csak passzív elszenvedői, hanem aktív, tudatos résztvevői legyenek már a feladatok végrehajtása előtt.

9. évfolyam

Évi óraszám: 185

Belépő tevékenységformák

A tanulók mozgásához, 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 üzése egyszerű szabályok szerint, törekvés az összjátékra. A természetben üzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdőfeladatok és játékok elsajátítása. Aerobic.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok
6 óra

Menet megindítása és megállítása. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása járás közben. Alakzatok kialakítása. Sorakozó különböző alakzatokban. Testfordulatok helyben.

Gimnasztika,
prevenció
40 óra

Általánosan és sokoldalúan fejlesztő erősítő, nyújtó hatású 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.

Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxáló gyakorlatok.

Az állandó erősítő hatású mozgássorok rendszeres alkalmazása.

Elsősorban a mély hát- és hasizmok, illetve a lábboltozat megfelelő karbantartása.

Az ezzel együtt járó tudatos izomtevékenység elsajátítása. A mozdulat megértése, még mielőtt kivitelezné a hallgató.

A precíz izomműködés a testformálás és erősítő hatást érvényesítésére.

Az erő fejlesztése, a diák izomzatának, izomerejének és fejlettségi fokának megfelelően.

A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai, az erőskálának testet, a test részeit izoláltan formáló változatai. A tanulók tudjanak önállóan összeállítani rövid bemelegítő jellegű gyakorlatsorokat és azokat hajtsák is végre. (Tanulás tanulása kompetencia)

Atlétika
35 óra

Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel. Dzsoggolás, szkipelés helyben, haladással, kifutással. Keresztezőfutás, futás hátrafelé.

Szökdelő-, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és pároskarú lendítéssel. Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi. Futó-ugró lépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások számolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugrások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel is.

Ugrókötél gyakorlatok. Dobóiskola: hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A láb emelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. (A dobásokat mindkét oldalról

**Torna:
28 óra**

végeztessük.) .Célbadobások.

Futások:

Állórajtok, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon. Fokozófutás, iramfutás. Gyorsfutás 60 m-en. Futóversenyek. Cooper teszt felmérése.

Ugrások:

Magasugrás: 3-5 lépés nekifutással ugrások lécc felett, különböző irányból történő indulással és ugrásfeladattal. Az egyes ugrástechnikák (flopp) megismertetése. A választott ugrástechnikában a megfelelő felugrás (kar-láblendítés, elrugaszkodás), légmunka, a talajraérkezés kialakítása. Magasugróversenyek. Távolugrás: guggoló, lépő technikával. Az elugrás biztosítása erőteljes elrugaszkodással, a kar- és láblendítés fokozásával. Távolugróversenyek . Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.

Dobások:

Súlylökés: fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval. A lökő mozdulat kialakítása, lökések helyből, járásból, elfordulással.

Oldalfelállásból súlylökés. Súlylökő versenyek

A versenyeken és értékeléskor a legjobb képességeik szerint vegyenek részt, mutassanak fel mérhető javulást eredményeikben.

Talaj:

Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Emelés fejállásba, gurulás előre állásba. Fellendülés kézállásba. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. Mérlegállás. Összefüggő gyakorlatok-3-4 elemből álló gyakorlat.

Székényugrás:

Fiúk hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés, terpeszátugrás. Lányok: széltében (3-4 rész) guggolóátugrás, hosszában gurulóátfordulás.

Korlát (fiúk):

Támasz. Támaszban haladás előre-hátra. Karhajlítás-nyújtás. Alaplendület támaszban. Ugrás felkarfüggésbe és lendület előre terpeszülésbe.

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 terpeszülésbe. Leugrás: függőleges repülés.

Ritmikus gimnasztika (lányok)

A ritmikus gimnasztika legalapvetőbb elemei (törekedve a végrehajtás pontosságára), járások, fordulatok, átugrások, testhelyzetek, ívestartások. Törekvés együttmozgásra a zenével.

Az oktatás során törekedni kell arra, hogy a tanulók, tanulják meg a segítségnyújtást, ami nemcsak a balesetveszélyt csökkenti és az óra időkihasználhatóságát, javítja, hanem a sérülések megelőzésére kialakul az egymás iránti segítőkészség, illetve a segítő tanuló társa mozgásából, ezáltal fejlődik a közös felelősségérzetük. További célként jelenik meg a sportág megszerettetése, sokoldalú képzés, előkészítő mozgások megismertetése (rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok, szabadgyakorlat lánc). A sportágra jellemző viselkedésnormák megtanítása, motorikus

képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. További részcelnek tekinthető a helyes testtartás megalapozása, kialakítása, a rossz testtartás javítása, a teljesítményre törekvés erősítése, értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotonia türésének kialakítása. A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását.

Testnevelési és sportjátékok:

**kézilabda,
kosárlabda,
labdarúgás, röplabda
40 óra**

Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.

A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek oktatása, tökéletesítése.

Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.

Az adott sportjátékot és az ahhoz elengedhetetlen motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő előkészítő és rávezető testnevelési játékok.

Az adott labdajátékokban a tartalmak- az alapmozgások

- a labda fogadása
- továbbítása
- cselek labdával és labda nélkül
- labdavezetés, haladást a labdával
- a támadás eredményes befejezéséhez szükséges 2-3 technikai megoldások (dobást, rúgást, ütést)
- védekezési alapmozgások
- egyszerű támadó és védő technikák
- játékszabályok, szabályok

**Foglalkozások szabadban
20 óra**

Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórák a szabadtéren.

Túrák, kirándulások.

Szabadban üzhető sportok.

Téli sportok, sportjátékok..

Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.).

**Küzdősportok
16 óra**

Küzdőfeladatok és játékok párokban különböző testhelyzetekben.

Küzdőgyakorlatok labdával. Emelések, hordások különböző testhelyzetekben. A küzdősportokról általában.

Kimeneti követelmények

Értsék a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudják követni az utasításokat. A blokk végére a diákok legyenek képesek az adott instrukció elhangzása után a bemutatandó feladat végrehajtására. Ne legyenek megértési problémák.

Értékeljük, hogy egy diák miként kommunikál, szervez, old meg feladatot egyes a tanári szerepkörhöz tartozó szituációkban (hibajavítás, bemutatás, értékelés stb.). Legyenek képesek szóban, összefüggő mondatokban kifejezni maguk és gondolataik.

Az anyanyelven folytatott kommunikációban rendelkezzenek az alapvető szókinccs, jelen esetben a torna szakkifejezéseinek ismeretével. Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással. Majd 3-4 elem összekapcsolása, kartartásokkal. Lendület előre-hátra, függésben.

Tudjanak egy 5-6 gyakorlatból álló gerinctorna gyakorlatsort optimális izomtevékenységgel, hatásfokkal bemutatni, melyet vagy betanultak, vagy önállóan állítottak össze.

Legyenek képesek egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtására. Ebben a kérdésben mutassanak fel javulást. Legyenek képesek a kinesztetikus képességeik segítségével 9. évfolyamban a magas térdemelés, a sarokemeléses futás végrehajtására.

A gyakorlati feladatok tekintetében a diákok minimálisan legyenek képesek a labdát a társnak eljuttatni. 9. évfolyamon legalább 5-ből ötször sikeresen különböző távolságokból védő jelenlétében.

Ismerjék és hajtsák végre helyes technikával az adott iskolában a tanár által tanított és általuk megértett, gyakorolt technikai és taktikai feladatokat. Legyenek képesek aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerjék az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazzák a különböző taktikai megoldásoknál.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet. Alkalmazza a szabadban történő feladatoknál a környezettudatos magatartást. Legyen rutinja a tanulóknak a változó időjárási körülményekhez való alkalmazkodásban: esőben, hűvösben, hóban is mozogjon, tudja, hogy nem baj, ha fázik a mozgás megkezdése előtt. Tudja, hogy a mozgás után azonban nem hűlhet rá az izzadság, törölje le, váltson trikót, vegyen száraz zoknit stb.

10. évfolyam

Évi óraszám: 185

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Különböző sebességű járások, futások, átmenetek végrehajtása. Sokféle gimnasztikai alapforma, illetve kéziszergyakorlat ismerete, 2-3 alapforma alkalmazása. A helyes testtartást javító gyakorlatok használata. A kondicionális képességeknek (különösen az erő és az állóképesség) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a futások, dobások és ugrások választott technikáinak gyakorlása, javítása, törekvés a mérhető teljesítmények növelésére. A torna választott szerein elemkapcsolatok önálló összeállítása, törekvés pontos végrehajtásra. A választott sportjátékokban a tanult technikai elemek tudatos alkalmazása, a játékszabályok ismerete. A természetben üzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdősportok technikai elemeinek gyakorlása.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok
6 óra

Sorakozás különböző alakzatokban. Figurális menetek, futások. Átmenet járásból futásba és vissza. A tanulók tudatos, fegyelmezett magatartásának kialakítása.

Gimnasztika,
prevenció
40 óra

Gimnasztika: a 9. évfolyam előírása szerint. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.
A tanulók tudjanak önállóan összeállítani gyakorlatsorokat.

Atlétika
35 óra

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális témakörtől függő (cél) gyakorlatok. Futóiskola, szökdelő-ugróiskola, dobóiskola. A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám).

Futások:

Gyorsfutás 60 m-es távon. Rajtgyakorlatok, álló-térdelőrajt, rajtversenyek. Fokozófutás, iramfutás. Tartós futások. Cooper teszt felmérése.

Ugrások:

Magasugrás: 5-7 lépés nekifutással, választott technikával (flopp). A végrehajtás (technika) javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra és a légmunkára. Magasugróversenyek. Távolugrás: Nekifutással guggoló vagy lépő technikával, az elugrás után kifejezett sodródással. Távolugróversenyek.

Dobások:

Súlylökés: háttal felállásból becsúszással (fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval). Előfeszített helyzet kialakítása, kétlábtámaszos helyzet. Súlylökő versenyek.

**Torna
28 óra**

Talaj:

Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre állásba. Kézenátfordulás oldalt (mindkét oldalra). Fejen- és kézenátfordulás. Repülő gurulóátfordulás. Összefüggő talajgyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemekből. Összekötő elemekként a fiúk a gimnasztika, a lányok a ritmikus gimnasztika elemeit használják.

Szekerényugrás:

Fiúk: hosszában (4-5 rész) terpeszátugrás, guggoló átugrás. Lányok: hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, széltében: guggoló átugrás.

Korlát (fiúk):

Felkarfüggés. Alaplendület felkarfüggésben. Felkarfüggésben lendület, fellendülés előre támasz terpeszülésbe. Támaszban lendület, vetődési leugrás. Terpeszülésből gurulóátfordulás terpeszülésbe. Kanyarlati leugrás. Terpeszpedzés, alaplendület. Összefüggő gyakorlat. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

Gerenda (lányok):

Érintőjárás, hintajárás, hármaslépés. 180 fokos fordulat állásban, guggolásban. Különböző állások és testhelyzetek. Felugrás mellő oldalállásból egy lábátlendítéssel oldaluló támaszba egy combon. Leugrás, függőleges repülés különböző feladatokkal. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

Ritmikus gimnasztika (lányok):

Íves és nyújtott kartartások variációi. Törzsdöntés fokozatai, törzsívek előre és hátra. Lábemelések, láblendítések, fordulatok, futó fordulat egy lábon, keringőlépés. Átugrások egyik lábról a másikra.

**Testnevelési és
sportjátékok
Kosárlabda,
röplabda, kézilabda,
labdarúgás
40 óra**

A 9. évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni. Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.

A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek oktatása, tökéletesítése.

Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.

Az adott sportjátékot és az ahhoz elengedhetetlen motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő előkészítő és rávezető testnevelési játékok.

Az adott labdajátékokban a tartalmak- az alapmozgások

- a labda fogadása
- továbbítása
- cselek labdával és labda nélkül
- labdavezetés, haladást a labdával
- a támadás eredményes befejezéséhez szükséges 2-3 technikai megoldások összekapcsolása (dobást, rúgást, ütést)
- védekezési alapmozgások
- egyszerű támadó és védő technikák
- játékszabályok, szabályok

Foglalkozások a szabadban
20 óra

Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórákat a szabadtéren tartjuk.
Túrák, kirándulások.
Szabadban űzhető sportok. Hegyi futás, lépcsőzés.
Téli sportok, sportjátékok.
Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.).

Küzdősportok
16 óra

Küzdőjátékok párokban és csoportosan. Küzdőjátékok szerekekkel (bot, medicinlabda). Emelések, hordások különböző testhelyzetekben. Küzdőfeladatok és játékok párokban különböző testhelyzetekben. A küzdősportokról általában.

Kimeneti követelmények:

Értsék a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudják követni az utasításokat. A blokk végére a diákok legyenek képesek az adott instrukció elhangzása után a bemutatandó feladat végrehajtására. Ne legyenek megértési problémák.

Értékeljük, hogy egy diák miként kommunikál, szervez, old meg feladatot egyes a tanári szerepkörhöz tartozó szituációkban (hibajavítás, bemutatás, értékelés stb.). Legyenek képesek szóban, összefüggő mondatokban kifejezni maguk és gondolataik.

Az anyanyelven folytatott kommunikációban rendelkezzenek az alapvető szókinccs, jelen esetben a torna szakkifejezéseinek ismeretével. Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással. Majd 3-4 elem összekapcsolása, kartartásokkal. Fiúk: Lendület előre-hátra, függésben. A 10. évfolyamon értékeljük a már elsajátított talaj elemek helyes technikai végrehajtását.

Tudjanak egy 5-6 gyakorlatból álló gerinctorna gyakorlatsort optimális izomtevékenységgel, hatásfokkal bemutatni, melyet vagy betanultak, vagy önállóan állítottak össze.

Legyenek képesek egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtására. Ebben a kérdésben mutassanak fel javulást. Legyenek képesek a kinesztetikus képességeik segítségével a 10. évfolyamban a páros karú indiánszökdelés, a magas térdemelés, a sarokemeléses futás, dzsoggolás hibátlan és változó dinamikájú végrehajtására.

A gyakorlati feladatok tekintetében a diákok minimálisan legyenek képesek a labdát a társnak eljuttatni. 10. évfolyamon legalább 5-ből ötször sikeresen különböző távolságokból védő jelenlétben.

Ismerjék és hajtsák végre helyes technikával az adott iskolában a tanár által tanított és általuk megértett, gyakorolt technikai és taktikai feladatokat. Legyenek képesek aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerjék az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazzák a különböző taktikai megoldásoknál. Alkalmazzák a technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére. Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet. Alkalmazza a szabadban történő feladatoknál a környezettudatos magatartást. Legyen rutinja a tanulóknak a változó időjárási körülményekhez való alkalmazkodásban: esőben, hűvösben, hóban is mozogjon, tudja, hogy nem baj, ha fázik a mozgás megkezdése előtt. Tudja, hogy a mozgás után azonban nem hűlhet rá az izzadság, törölje le, váltson trikót, vegyen száraz zoknit, dörzsölje magát stb.

11-12. évfolyam

Célok és feladatok

Az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasz a tizenegyedik vagy a tizenkettedik évfolyamon kezdődik, és a tizenkettedik évfolyam végéig tart. Alapvető feladata – a tanulók érdeklődésének, adottságának megfelelően – a Nemzeti alaptanterv fejlesztési feladatainak és az érettségi követelményeinek az összehangolása. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak a tudatosítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, az alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás aránya, a választás a saját priorizált rekreációs terület irányába és az azzal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A Nat-nak megfelelő sportműveltségi minimum, sportágismeret elsajátítása. A civilizációs betegségek ismerete, felismerési módjai, ezek elleni küzdelem.

Egészségvédelem és anyanyelvi kommunikáció:

Ebben az életszakaszban az egészségnevelés és anyanyelvi kommunikáció célja és tartalma a 9-10. évfolyamhoz képest jelentős mértékben nem változik, hiszen ebben az esetben is a hallgatók kognitív képességei felől közelítünk a testnevelés és sport helyesen értelmezendő funkcióinak elsajátításához. A tanulók továbbra is legyenek lépések objektív módon felmérni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon tudjanak kommunikálni és saját véleményüket artikuláltan, határozottan kifejezni az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban. Az utolsó két képzési év további célja a sportági szabályismeretek valamint a csoportos és egyéni szabadidős programokhoz kötődő tevékenységek elsajátítása, rendezvények szervezése. El kell érni, hogy alkalmazzák a tanultakat, tegyenek saját egészségük érdekében. Továbbiakban őrizték meg és adják át fiatalabb társaik részére a pubertáskor során a korábban kialakított egészségvédő szokásokat, helyezték előtérbe az egészséges sportprogramokat a káros szenvedélyekkel szemben. Értsék és terjesszék az eltérő klimatikus viszonyok között történő sporttevékenység előnyös hatásait adott esetben saját maguk innovatív módon fejlesszenek saját sportági technikákat, játékokat.

Edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia:

Az edzettség, teherbírás fejlesztési tartalma mennyiségében változik az előző évekhez képest a tanulás megtanulása kompetencia ismereteinek bővítése az elsődleges szempont. A tanulók kövessék az objektív adatok alapján a saját edzettségi állapotukat, hozzanak egyéni döntéseket a saját mutatók önálló javításában, fejlesztésében. Tartsák egyensúlyban a testi és szellemi terhelést. A tudományos ismeretterjesztés testkultúrával kapcsolatos produktumainak érdeklődő befogadása mellett jelenjen meg a fittség, mint érték képviselője a társas korosztályos kapcsolatokban. A „tanulás megtanulása” kompetencia tartalma kibővíthető a tanulók innovatív képességeinek fejlesztésével illetve a hiányos ismereteken nyugvó helyes döntések meghozatalával. A tanulók továbbra is törekedjenek azon képességeik fejlesztésére, melynek segítségével egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tanulásukat, ismereteiket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A 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.

Sport- és mozgáskulturális tanulás és vállalkozói kompetencia:

Ebben a szakaszban a jelen blokk tartalma és célja nem változik. Ennek oka, hogy a hallgatók sport- és mozgáskulturális attitűdjének változtatása meglehetősen nehézkes és lassú folyamat. Éppen ezért a hallgatók állítsák a koordinációs mozgáskészletüket a sportági célok szolgálatába. Értsék meg a sportágak belső logikáját, fogadják el a törvényszerűségeket, vonjanak le önálló következtetéseket. A nemenként más tananyag kiválasztása a tanult koordinációs mozgáskészlet célszerű használatával történjen meg. A helyzetekre történő mozgásos és lelki reakciókban az elvonatkoztatás, kreatív megoldások előhívása legyen az elsajátítandó, tudatos feladat. A kulturált mozgás megjelenése legyen napi rutin. A sport- és mozgáskulturális tanulás bizonyítsa a foglalkoztathatóság lényegét: a tanuló képes egyénileg és csapatban is dolgozni. Az egyéni erősségeire építsen, gyengeségeit fejlessze és fogadja el, hogy mások más erősséggel és gyengeséggel rendelkeznek. A vállalkozói hozzáállást a kezdeményezőkézség, az alkalmazkodásra is képes függetlenség és az innováció jellemzi a személyes és társadalmi életben és a munkában egyaránt. Mindez a sport- és mozgáskultúra bázisára is építhető, annak keretében jól gyakorolható.

Pozitív személyiségfejlődés és interperszonális és szociális kompetencia:

Ebben a szakaszban a pubertáskori krízis vége felé törekedjenek a hallgatók stabil személyiség és jövőorientációs attitűdjük kialakítására a testnevelés és sport mozgásanyagának és elméleti tartalmának segítségével. Továbbra is őrizték meg a saját én keresése közben az eddig kialakult önértékelő szokásokat. Fogadják el a szabályokat értelemszerűen, keressenek konstruktív megoldásokat a konfliktusokban. Az egyén értelmi és érzelmi viszonyának meghatározása a sportértékekkel kapcsolatban; a jellem fejlesztése a sport által még hangsúlyozottabban jelenjen meg. A tanár - diák és a diák - diák összeütközések konstruktív mintáit láttatni kell. A tanulók legyenek képesek az interperszonális, és szociális kompetenciához kapcsolódó elengedhetetlen tudás, készségek és hozzáállás kialakítására, mert a személyi és szociális jólét megköveteli annak megértését, ahogyan az egyén saját ideális fizikai és mentális egészségét biztosítani tudja, ideértve annak ismeretét, ahogyan az egészséges életvitel mindehhez hozzá tud járulni. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni nézőpontokat tudjanak kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tudjanak 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 tanulók fizikai, fittségi mérésének rendszerét az Intézményi Minőségirányítási Program tartalmazza.

Képzési tartalom és metodika

A 11-12. évfolyam az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető. A 9-10. évfolyamon végzett céltudatosan absztrakt, formális gondolkodást előkészítő szakasza után az érett diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. Az órák anyagát a dinamikus komplex rendszerek önszervező tulajdonságának és pedagógiai következményeinek figyelembevételével került kidolgozásra. Vagyis az órák mozgásos

tartalmakhoz köthető elsődleges prioritása a hallgatók folyamatos alkalmazkodásra késztetése, a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében, megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró a mozgássorok változatosságából következő fluktuációkhoz történő alkalmazkodás. Röviden összefoglalva a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük a kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében. A kerettanterv tananyagának és struktúrájának kialakításánál összefoglalóan a következő szempontokat lettek figyelembe véve. A különböző testgyakorlási formáknál, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit, pl.: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény. A kerettanterv nem mozgásos tartalmakhoz, vagyis a kulcskompetenciákhoz köthető elsődleges prioritása, hogy járuljon hozzá a tanulók egészséges testi fejlődéséhez, csökkentsék a környezetből származó káros ingerek személyiség befolyásoló szerepét. Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömein keresztül. A tanterv egy korszerű szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód vonzatainak, és a képességfejlesztésnek.

11. évfolyam

Évi óraszám: 185

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez, valamint az ünnepek (iskolai, sport, torna) lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások pontos alkalmazása. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú kéziszer, társas és szerygyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok 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 szerygyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben üzhető sportágakban. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása.

TÉMAKÖRÖK TARTALMAK

Rendgyakorlatok 6 óra

A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben. A testnevelésben célszerűen alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.

Gimnasztika, prevenció 39 óra

Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatinak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti kiegészítése. A kiinduló helyzeteken kívül legfeljebb 4-6 alapformát tartalmazó 2-4-8-16 ütemű játékos és határozott alapformájú szabad- és kéziszerygyakorlatok, valamint páros és társas, illetve egyszerű padzsámoly- és bordásfalgyakorlatok teljes köre. Melegítsen be önállóan 8-12 gimnasztikai gyakorlattal az adott sportágnak megfelelően. Kötélmászás mászókulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A láboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légző- és relaxációs gyakorlatok. Ismerje a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg értéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálta.

Atlétika 30 óra

Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok. Az előző évfolyamokban tanultak magasabb szintű ismétlése és szükség szerinti gyakorlása.
Futások:
A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása.
Rövid távú vágtafutások. 60 méteres futás felmérése.

**Torna
24 óra**

Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.

Tartós futás. Cooper teszt felmérése.

Futás feladatokkal, akadályokkal.

Átfutások akadályok felett.

Váltófutás.

Ugrások:

Magasugrás flopp technikával.

Távolugrás lépő technikával.

Ötösugrás.

Dobások, lökések:

Járásból végrehajtott súlylökés.

Súlylökés becsúzással.

Súlylökés háttal felállásból után lépéssel, majd becsúzással.

Talaj:

Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba. Fejbillenés, fejen átfordulás. Kézen átfordulás. Összefüggő gyakorlatok.

Szekrényugrás:

Fiúk: hosszában (5 rész) terpeszátugrás.

Lányok: szélteben (5 rész) guggolóátugrás.

Korlát (fiúk):

Támaszban: lendület hátra, fellendülés felkarállásba. Felkarfüggésben lendület hátra: támaszba lendülés hátul. Támaszban lendület előre.

Összefüggő gyakorlat.

Gerenda (lányok):

Felugrás oldal-guggolótámaszba. Keringőjárás. Felugrással lábtartáscsere.

Futólépések. Homorított leugrások.

Összefüggő gyakorlat.

Ritmikus gimnasztika (lányok):

Törzsívek állásban. Támadó-, védőállások. Galoppszökdelések. Szökkenő hármaslépés. 180-360 fokos fordulatok.

Testnevelés és sportjátékok
Kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás
40 óra

Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.

A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek oktatása, tökéletesítése.

Ismerjék meg a csapatmunka értékeinek felhasználását a sportjátékok versenyszerű alkalmazásával.

A technikai és taktikai elemek bővítése, a kezdeményező készség kialakítása, a változó helyzetek gyors felismerése és célszerű megoldása a sportjátékok iránti érdeklődés továbbfejlesztése érdekében.

Alkalmazzák a tanult technikai elemeket a kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.

Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a készség szintjén a játékszabályokat.

Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.

Vezessenek mérkőzést

Mutassanak be a tanár által előírt választott technikai kombinációt, taktikai megoldást.

Foglalkozások a szabadban
30 óra

A helyi adottságok miatt a sportjátékok és atlétika mozgásanyagának oktatása is a szabadban történik.

Túrák, kirándulások annak szervezési ismereteivel.

Szabadban űzhető egyszerű sportok (pl. asztalitenisz, tollaslabda, petanque)

Téli sportok, sportjátékok.

Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.).

Küzdő sportok
16 óra

Grundbirkózás szabályai és technikája.

Birkózóversenyek. Küzdőjátékok.

Kimeneti követelmények

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Másokat is eredményesen figyelmeztessen, győzzön meg a rend szükségességéről, legyen a tanár partnere a munkához szükséges rend megteremtésében.

Tudjon 8-10 szabadgyakorlatot, kéziszer-gyakorlatot tervezni és bemutatni. Melegítsen be önállóan 8-12 gimnasztikai gyakorlattal az adott sportágnak megfelelően. Vezessen le – tanári felügyelettel és visszacsatolással – társainak bemelegítést.

Javuljon futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest. Ismerjék alapfokon a versenyszabályokat. (pl. mikor van térdelőrajt, állórajt, hány kiugrási lehetősége van egy versenyzőnek. Alkalmazzák a magasugrás, távolugrás és súlylökés alapvető szabályait.

Legyen képesek egy választott szeren a gyakorlat tökéletes bemutatására, hibajavításra valamint a segítségadásra. Ismerjen az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárásokat.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat. Ismerjék a kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda alapvető szabályait, kialakulásuk történetét.

Vállalkozzanak mérkőzés részének-egészének vezetésére, vezessenek jegyzőkönyvet, vállaljanak csapatkapitányi szerepet stb.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet. Szívesen vállalja a megszokott szabadban végzett testedzést, játékot. Rutinosan készüljön hozzá. A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé.

12. évfolyam

Évi óraszám: 160

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások alkalmazása. A szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai kéziszer-, társas, pad-, bordásfalgyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló használata. A kondicionális képességek fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyag stabil végrehajtása, versenyzés. Tornában a választott szeryakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben üzhető sportágakban.

TÉMAKÖRÖK TARTALMAK

**Gimnasztika,
prevenció
30 óra**

A 11. évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú kéziszer- és szeryakorlatok alkalmazásával. Zenés gimnasztika.
Tudjon kötélén mászni v. függeszkedni.
Ismerje a gerinc, lábboltozat, légzőrendszeri ártalmak, deformitások főbb okait, azok megelőzésére. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok.
Tudjon relaxálni, tudjon tudatosan védekezni a stresszes állapot ellen.
Tudjon testtömeg indexet számolni.

Atlétika
30 óra

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.

Karerő: dobások 3-5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével.

A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerkek felhasználásával hasizom erősítő gyakorlatok az ismétlésszám és az intenzitás változtatásával.

Gyorsaság fejlesztése: Rajtgyakorlatok és versenyek különböző kiinduló helyzetekből.

Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés változtatásával az erőt, gyorsaságot és ügyességet fejlesztő gyakorlatok végzése. Részávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával.

Futások

Gyorsfutás 60 m-es távon. Futóversenyek 60 méteren.

Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.

Fokozófutás , iramfutás. Cooper teszt felmérése.

Ugrások

Magasugrás a választott technikával.

A technika folyamatos javítása Magasugróversenyek.

Távolugrás a választott technikával.

Távolugróversenyek

Dobások:

Súlylökés: A szer lökésének helyes iránya, szöge.

Súlylökő versenyek.

Torna
20 óra

Talaj

A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával.

Székényugrás

Fiúk: hosszában (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.

Lányok: keresztben (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.

Korlát (fiúk)

A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása.

Gerenda (lányok)

Az előző osztályokban tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása.

A 9–12. évfolyamon tanult elemek ismétlése.

Az izmok mozgáshatárának fejlesztése a tornafeladatok céljainak elérése érdekében.

Testnevelés és sportjátékok Kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás 40 óra	<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Ismerjék meg a csapatmunka értékeinek felhasználását a sportjátékok versenyszerű alkalmazásával.</p> <p>A technikai és taktikai elemek bővítése, a kezdeményező készség kialakítása, a változó helyzetek gyors felismerése és célszerű megoldása a sportjátékok iránti érdeklődés továbbfejlesztése érdekében. Alkalmazzák a tanult technikai elemeket a kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a készség szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játék két, eddig tanult labdajátékból, a lényeges versenyszabályok betartásával.</p> <p>Vezessenek mérkőzést.</p>
Foglalkozások a szabadban 30 óra	<p>A helyi adottságok miatt a sportjátékok és atlétika mozgásanyagának oktatása is a szabadban történik.</p> <p>Túrák, kirándulások annak szervezési ismereteivel.</p> <p>Szabadban üzhető egyszerű sportok (pl. asztalitenisz, tollaslabda, petanque).</p> <p>Téli sportok, sportjátékok.</p> <p>Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.).</p>
Küzdősportok 10 óra	<p>Társas küzdő gyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése.</p>

Kimeneti követelmények

Kulturáltan kérdezzon, kommunikáljon a másik ember méltóságának tiszteletben tartásával, amennyiben az óra szervezésével, a gyakorlás tartalmával kapcsolatosan önálló véleménye van.

Vezessen le – tanári felügyelettel és visszacsatolással – társainak bemelegítést. Tudjon relaxálni, tudjon tudatosan védekezni a stresszes állapot ellen. Tudjon testtömeg indexet számolni. Tudja az alap, nyugalmi és a terheléses pulzus értékét, fontosságát. Tudjon munkapulzust számolni.

Ismerjék alapfokon a versenyszabályokat. (pl. mikor van térdelőrajt, állórajt, hány kiugrási lehetősége van egy versenyzőnek. Alkalmazzák a magasugrás, távolugrás és súlylökés alapvető szabályait.

Mutasson be a helyi felszereltséghez igazodó, elvárásokat támasztó tanár segítségével összeállított - önálló elemeket is tartalmazó – elemkapcsolatokat. Ismerje az alapfokú versenyszabályokat. Legyen képesek egy választott szerez a gyakorlat tökéletes bemutatására, hibajavításra valamint a segítségadásra.

Mutassanak be a tanár által előírt és /vagy a tanulók által kiválasztott technikai kombinációt, taktikai megoldást. Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.

Ismerjék a kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda alapvető szabályait, kialakulásuk történetét. Vállalkozzanak mérkőzés részének-egészének vezetésére, vezessenek jegyzőkönyvet, vállaljanak csapatkapitányi szerepet stb.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Szívesen vállalja a megszokott szabadban végzett testedzést, játékot. Rutinosan készüljön hozzá. A szabadban végzett rendszeres futás válják számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé. Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák a szabadban űzött sportok csoportos, ruházkodási, táplálkozási szokásait. Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait.

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez:

Az értékelés a megismerési folyamat zárása, ám egyben magában foglalja az elsajátítási időszak egészét. Ezáltal együttesen irányul a megszerzett tanulói tudás (képessegek, tantárgyi tartalmak) és a tanári tevékenység (módszertani, didaktikai alapelvek, eljárások) értékelésére. Az értékelés során cél a tanulói előrehaladás mérése, a tanár által alkalmazott módszerek, eljárások eredményességének vizsgálata. A tanuló teljesítményének értékelése során együttesen vesszük vizsgálat alá az elsajátított ismeretet és a készségeket. Az ellenőrzés, értékelés típusa függ az értékelni kívánt tanegység tartalmától, nagyságától. Célja a tanulói előrehaladás ellenőrzése, minősítése. Az értékelés szempontjainál is meg kell jelennie annak érdekében, hogy követhető legyen a folyamat, melynek során átalakul teljesen önértékelővé az érett ember, vagyis a külső kontroll belsővé alakul, javasoljuk a folyamatos tanári értékelés csökkentését a tanulói értékelés mértékének a párhuzamos emelkedésével, természetesen tanári (háttér-) felügyelet mellett. A tanár minden esetben értékelje a tanulók fizikai és technikai képességeit a teljes képzés folyamán, szövegesen, adatok, osztályzat segítségével a tematikus blokkokban leírt módon vagy adott esetben a helyi körülmények figyelembevételével. A kulcskompetenciák tekintetében azonban a tanári értékelést egyre inkább szorítsuk a háttérbe a hallgatók (osztály) műveltségi színvonalának függvényében. Az ilyen típusú értékelés a fizikális és technikai képességeknél megismert módon történhet szövegesen, adatok, osztályzat segítségével a tematikus blokkokban leírt módon vagy adott esetben a helyi körülmények figyelembevételével.

Szóbeli ellenőrzés:

- kiselőadás: egy témában való elmélyülés, önálló kutatómunka minősítése,
- vita: vélemények ütköztetése, az érvelés képességének ellenőrzése,
- forráselemzés: kritikai gondolkodás minősítése.

Tartsuk szem előtt, hogy a szóbeli ellenőrzés fejleszti a kifejezőkészséget, a reprodukálási képességet.

Írásbeli ellenőrzés:

Az írásbeli ellenőrzés feladatainak összeállítása során tekintettel kell lenni a követelményekre, amelyek a témakörökben megfogalmazottak.

- teszt-feladatlap (feleletválasztás, kiegészítés, fogalom, adat, esemény, évszám társítása),
- esszé: adott témában összefüggő gondolatsor kifejtése (otthoni munka),
- vázlatkészítés. a lényeglátás fejlesztésére, mérésére.

A vizsgálati eredményt számszerűsítve tudja mind a tanuló, mind a tanár, mind a szülő értelmezni, amely lehet százalékkérték, pontszám, érdemjegy. Az értékelési események egyben a tanulási-tanítási folyamat kontrolljai, az eredményesség mutatói.

Követelmény

Az egészséges testi fejlődés terén:

A közoktatásban résztvevő tanulók ismerjék föl az alkalmazás szintjén a mozgástevékenységeknek és sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét a 9–10. évfolyamok általános műveltséget megszilárdító, míg a 11–12. évfolyamok általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakaszában.

A mozgásműveltség fejlesztése terén:

A tanulók legyenek képesek az adott sportági szabályok és szerek környezetében az alap technikai elemek jártasság szintű kivitelezésére az adott mozgássorok hétköznapi életvitelbe beépíthető kialakítására.

A motorikus képességek fejlesztése terén:

- Érjenek el jelentős fejlődést maximális gyorsasági erőben, alap-állóképességben.
- Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztésére szolgáló eljárásokat.
- Fejlődjön izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is növekvő biztonsággal uralják testhelyzetüket.
- Jellemezze a tanulókat a motorikus cselekvési biztonság, életvitelükben a rendszeres fizikai aktivitás.
- Felelősségük teljes tudatában gyakoroljanak megfelelően tudatos motiváltsággal.

Elméleti felkészültségben:

- Tudják kifejezni szóban azt, amit a gyakorlatban végre tudnak hajtani.
- Szélesítsék az adott kulcskompetenciákhoz kapcsolódó szervezési, vállalkozói, adott esetben nyelvi és digitális eszközök használatához kapcsolódó tudásukat, ismereteiket.

Értékelendő készségek és attitűdök a kulcskompetenciákkal kapcsolatban

- írásban és szóban történő kommunikáció, megértés, és a közlés másokkal való megértetése; különféle célú közlések különböző helyzetekben;
- írott információk, adatok és fogalmak fellelése, gyűjtése és feldolgozása tanulás és a tudás szisztematikus rendezése céljából;
- tömör és világos kifejezésmód a beszédben, a mondottak mások általi megértésének ellenőrzése;
- érvek meggyőző módon történő megfogalmazása írásban és szóban, mások érvelésének meghallgatása vagy olvasása;
- az oda illő és nem oda illő információk közötti különbségtétel írásban és szóban;
- huzamosabb és rövidebb ideig tartó figyelemösszpontosítás és reflektálás az adott anyagra;
- magabiztos fellépés, ha nyilvánosan kell beszélni;
- szavak/kifejezések gyakorlati helyességén túl az esztétikai minőségre való törekvés a megnyilvánulásokban;
- mások véleményének és érvelésének elfogulatlan és konstruktív megközelítése, kritikus párbeszéd kialakítása.