

Teleki Blanka Gimnázium
1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 37.

A TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM
HELYI TANTERVE
TESTNEVELÉS
(HETI 5 ÓRA)

11.-12 évfolyam

Összeállították a testnevelési munkaközösség tagjai.

Bp., 2013. február

11. évfolyam

Tematikai egység

Sportjátékok

- 40 óra -

Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Általános feladatok

Az önszervezés gyakorlása

- Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.
- A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.
- *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat*
- A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.
- A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.
- Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.
- Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.
- Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.

- A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.

Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.

A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.

Versenyhelyzetek

- Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabda

Technika

- Előző két évben tanult technikai elemek ismétlése, gyakorlása.
- Labda nélküli mozgások, alaphelyzet, indulás megállás, cselezés, felugrás, irányváltoztatás.
- Labdával végzett mozgások. Labda fogása, labdavezetés különbözőszituációkban, labda átadás-átvétele mozgásban különböző irányokból, cselezés labdával. Sarkazásból megindulás, átadás, vagy kosárra dobás.

Taktika

- Egyéni, csapatrészt, csapat taktikai elemek továbbfejlesztése az előző évekhez képest, támadásban illetve védekezésben egyaránt.
- Előző években tanult emberfogásos védekezés és a területvédekezés gyakorlása illetve a kettő kapcsolatából létrejövő vegyes védekezési forma (4+1; 3+2) elsajátítása. 3:2, 3:3 illetve 5:5 elleni játék alkalmazása. Előző évekre épülő formációk begyakorlása.

Kézilabdázás

Technika

- Előző két évben tanult technikai elemek ismétlése, gyakorlása.
- Támadó játékos mozgásai, lábmunka, kézmunka. Labdavezetések, labdaátadások, mozgásban különböző irányba. Kapura lövések talajról, felugrásból, futás közben talajról illetve felugrásból. Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése. Védő játékos mozgásai, lábmunka, kézmunka. Lövés háritására irányuló mozgások kialakítása, a labda megszerzésére irányuló mozgások fejlesztése. Ütközések balesetmentes elsajátítása. Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.

Taktika

- Támadásban a játékosok szerepkörének ismerete. Támadás rendezet és rendezetlen védelem ellen. Lerohanás és a gyorsindítás közötti támadó taktika elsajátítása. A beállóval végrehajtható taktikai elemek megismerése. Rendezett védelem elleni támadás csapatrészenként illetve csapattámadási formában. Védekezésben egyéni védekezés kialakítása valamint az emberfogásos és a területvédekezés ismérveinek gyakorlása. Osztályon belüli csapatok egymás elleni versengése a tanult technikai és taktikai elemek felhasználásával.

Röplabda

Technika

A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.

Taktika

Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.

Labdarúgás

Technika

A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. Változatos kapura lövések mozgó labdával, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrészrel a szabályok betartása mellett.

Taktika

A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése(rombusz védelem). A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

Ismeretek: A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.

Kulcsfogalmak: Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

A továbblépéshez szükséges követelmények:

A három sportjáték alapvető szabályainak ismerete. Mindhárom sportágra jellemző játékos szerepkörök ismeretek. A sportágra jellemző mozgásformák elsajátítása illetve a tanmenetben rögzített minimum követelmények teljesítése.

Tematikai egység

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák (Órakeret:20 óra)

Előzetes tudás: A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.

Tematikai egység céljai: A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek

Kapcsolódási pontok: *Ének-zene:* tempó, ritmus.

Művészetek: romantika, modernitás.

Művészetek: az esztétika fogalma.

Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.

Biológia-egészségtan: az izomműködés élettana.

Gimnasztika

Rendgyakorlatok gyakorlása:

Előző két évben tanult elemek ismétlése, gyakorlása. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:

Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatok: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna Sporttorna

talajtorna: Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

összefüggő gyakorlatsorok: Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

szertorna korláton fiúk: lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, billenés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. Nehezebb elemkapcsolatok.

Gyűrű fiúknak: alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, billenés támaszba, támasz ülőtartás, homorított leugrás, leterpesztés hátra. Nehezebb elemkapcsolatok.

szertorna gerendán lányok: mérlegek, lebegőállások, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőmérleg, tarkóállás, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás guggoló támaszba, hármaslépés, szökkenő hármaslépés, homorított leugrás, terpesz csukaugrás, kézállás leugrás.

Ritmikus gimnasztika

Szabadgyakorlatok gyakorlása: A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

Aerobik

Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp). Kis létszámú csoportos koreográfiák összeállítása, önállóságra törekedve. A szükséges optimális tanári irányítás mellett (1 perc) aerobik bemutatók az osztályon belül. V-step és keresztlépésekkel, valamint oldal és előre-hátra történő elmozdulással végrehajtott mozgásformák. A kar és a láb mozgásának összehangolása ritmusos kivitelezéssel.

Kulcsfogalmak: Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

A továbblépéshez szükséges követelmények:

Talajtornából részben önállóan, részben kötelezően előírt elemek segítségével összeállított 3-4 elemből álló gyakorlatsor.

Szertornából a tanmenetben előírt 11. évfolyamos minimum követelmény teljesítése.

Gimnasztika 4-8 ütemű sokoldalúan fejlesztő gyakorlat bemutatása, több testrész összekapcsolásával.

Aerobik, ritmikus gimnasztika, és zenére kialakított 15-20 másodperces koreográfia tervezése és bemutatása.

Táncos mozgásformák

Órakeret: 18 óra

Testnevelés, tánc, néptánc (MELLÉKLET):

Testnevelés, tánc, néptánc

A tánc (néptánc) tanításon belül lehetőség nyílik a hagyományos tanulási módszerek mellett egy más típusú tanulás, a játékos tanulás, valamint a játékos munkafolyamatok elsajátítására. A foglalkozás tevékenység központú, így mód van a táncban fellelhető öröm és szabadságélmény újfajta megtapasztalására, a táncot felépítő technikai elemek és formák elsajátítására, alkalmazására. Cél a tanult motívumok improvizáció formájában történő használata, mely egyéb tanulási folyamatok kialakításában is hasznos lehet. A tánc, mint eszköz alkalmas az alapvető viselkedési normák begyakorlására, az azonos és ellenkező nemű társakkal való kommunikációs és metakommunikációs jelrendszerek egyértelmű és világos használatára.

Követelményként fogalmazódik meg, hogy a tanulók váljanak képessé saját eredményeik felismerésére, azok kritikus értékelésére, ugyanakkor a felismert hibák, esetleges hiányosságok gyors korrigálására. Váljon lehetővé az elméletben és gyakorlatban megszerzett tudás önálló alkalmazása. A tánc és a vele szoros összefüggésben álló tevékenységek (pl. ének-zene tanulás, testnevelés) kapcsolatrendszerének felismerése ösztönzőleg hat az említett két területen elért eredmények folyamatos önálló felülvizsgálatára. A merev tantárgyi határok

feloldásával lehetővé válik egy, az eddigiektől eltérő komplex szemlélet kialakítása, mely az életben történő teljesebb tájékozódás kialakulását vonja maga után. Lehetőség nyílik a további tanulás igényének és képességének megteremtésére az érdeklődés felkeltésén keresztül.

A tánc tanításának elsődleges célja a táncolás, az éneklés és a játék örömeinek, közösségformáló erejének megélése, képességfejlesztő hatásainak kiaknázása. Szükséges, hogy a tanuló lehetőség szerint saját néphagyományából kiindulva ismerkedjen a tánc és mozgás világával, fokozatosan bővítve a megismert stílusok körét.

A rendelkezésre álló óraszám 0,5 óra/hét, azaz összesen 18 óra/év.

A hagyományos pedagógiai módszerek (pl. imitáció, mozgásanalitika, komplex szemlélet) közül az imitációs tanítással lehet a legrövidebb időn belül látványos eredményt elérni. Ennek lényege a tanuló utánzásos tanulási gyakorlatának felismerése. Fő módszer a demonstráció, a tanítási stratégia pedig a direkt oktatás, frontális megközelítésben. A módszernek az előnye, hogy a tantárgy orientáltsággal szemben itt a személyiség központúság dominál, közvetlenebb a kapcsolat, oldottabb a légkör tanár és diák között, mintegy kilépünk a hagyományos órai keretek közül. Ennek megvalósulását teszi lehetővé a foglalkozások tömbösítése. Mindemellett a tanulói igények rugalmasabb figyelembe vétele is lehetővé válik az ilyen, időtartamát tekintve két vagy három órás foglalkozásokon.

Ahhoz, hogy a tanítás napi ritmusából rövid időre kiszakadva próbáljunk új képességeket felismerni, fejleszteni, új érdeklődési területeket kialakítani, szükséges a 45 perces tanulási időkeret kiterjesztése. Így válik lehetővé, hogy a foglalkozások elérjék céljukat.

A tánc, néptánc pedagógiai rokonterülete az ének-zene tanítás. Meghatározott tánc típusok, meghatározott zenei háttérrel, dallamvilágot, dal repertoárt igényelnek. Ennek a tájékozódás szintjén történő megismerése (néhány dalon keresztül), meghaladja a tánc és dráma foglalkozások kereteit. Itt van lehetőség egy másik tantárggyal, az ének-zene oktatással való szorosabb együttműködésre.

A testnevelés tantárggyal való kapcsolat a fizikai állóképesség növelésén, saját képességeink határainak kiterjesztésén keresztül valósul meg. A ritmuskészség fejlesztése, a mozgáskultúra javítása, a nem csupán mennyiségi, hanem minőségi szemlélet megvalósulását jelenti a test „nevelésével” kapcsolatosan.

A tánc, néptánc tanítás tárgyi feltétele a megfelelő méretű, megfelelően rugalmas padlózatú, jól szellőztethető terem, valamint a megfelelő hangminőségű és teljesítményű zenelejátszó berendezés.

A teljesítmény értékelése minden esetben összetett szempontrendszer alapján történik.

- A tanuló egyéni fejlődésének értékelése a kiindulási helyzet alapállapotának figyelembevételével, az elért eredmény egyénre szabott mértékének függvényében.
- A közösségen belül, az azzal együtt végzett munka értékelése, összefüggésben a közösség általános tudásszintjének növekedésével.
- A társakkal való viszonyrendszer értelmezésén keresztül kerül a megszerzett tudásszint értékelésre.

- Az értékelési módszer tehát egyénre szabott, nem az általánosan elsajátított tudás, a mindenki által megszerzett tapasztalat átlagolásának eredménye. Ami nem tartozik az értékelés témakörébe, vagyis az esetleges egyéni sajátosság, mely a tanuló teljesítményében, a mennyiségi jellegekben mutatkozik meg (pl. gyorsaság, erő, stb.). Mindezen túl a tanuló értékelésekor figyelembe kell venni a nem közvetlenül a tánc kategóriájába tartozó teljesítményt is (ének-zene). A tánc, néptánc tömbösített oktatása (két-három óra egyben) feltétele az eredményes munkának. Egy esetleges 45 perces foglalkozás keretei között nincs lehetőség a kitűzött célok elérésére, hiszen a foglalkozások szerkezetében a bemelegítés és a ritmusgyakorlatok időigénye igencsak lerövidíti magának az elsajátítandó anyagnak a tanulási idejét.

11. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Táncgyakorlat Tréning Improvizációs készség fejlesztése
--------------------------------------	---

Előzetes tudás:

Az 1–8. évfolyamon kialakult táncos készségek, ritmus- és térérzékelés.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

- A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus fejlesztése a táncos sorozatok során már megismert új elem és motívum kapcsolatokkal.
- Az erőnlét és állóképesség növelése.

- Az önálló, szabad alkotó mozgás élményének megtapasztalása, a kreativitás fejlesztése.
- A megszerzett tánc tudás alkotó, kreatív, improvizatív felhasználása.
- A közösségi mozgás és táncolás élményének megélése, a társas kapcsolatok fejlesztése.
- A jó tartás, magabiztos kiállás, helyes önértékelés fejlesztése.
- A közös éneklés, a zenével való együttmozgás örömeinek megélése.
- A magyar néptánc kultúra egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai.
- A közös munka eredményének, sikerének megélése, a fokozott koncentráció és kooperáció elérése, a kifejezőképesség továbbfejlesztése.

Kapcsolódási pontok:

Ének-zene:
népzene és néptánc, a népzene szerepe és funkciója a paraszti hagyományban.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

A folyamatos, de lehetőleg új szempontokat hozó ismétlések által már megszerzett táncos képességek és ismeretek elmélyítése és pontosítása. A tanári irányítás és folytonos javítás mellett önálló, alkotó, improvizatív, nagyobb formai egységeket (pl. táncrend) átívelő mozgások végzése.

Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánctípus motívumai, rövid táncfolyamatának megtanulása, gyakorlása, előadása.

Kulcsfogalmak/

Táncrend, mozgásgyakorlat, erőnlét, állóképesség, rögtönzés, lépés, tájegység, népcsoport.

Ismeretek: A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erőségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport és tánctörténeti ismeretek, érdekességek.

Tematikai egység

Atlétika jelegű feladatok

- 28 óra -

Előzetes tudás: Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.

Tematikai egység céljai: Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.

Kapcsolódási pontok:

Biológia-egészségtan: szénhidrátlebontás.

Fizika: hajítások, energia.

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története

Futások

Rövidtáv, váltófutás, gátfutás

A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban.

Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás

Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.

Ugrások

A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása teljes nekifutásból. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.

Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása: 1–3 lépéses (T1-T3) sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses (M2-M4) sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.

Dobások

A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

Ismeretek: Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségyszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különbözőségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.

Kulcsfogalmak: Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.

A továbblépéshez szükséges követelmények: Mind a három szakágban a tanmenetben leírt értékelő táblázatban szereplő minimum követelmény teljesítése. Az ugrásra, dobásra, futásra jellemző mozgások technikai ismerete készség szinten.

Tematikai egység

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- 36 óra -

Előzetes tudás: Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.

Tematikai egység céljai: A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.

Kapcsolódási pontok: *Biológia-egészségtan*: élettan.

Általános feladatok és célok: A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése. Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése). Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, mini trambulín, stb.)

Floorball (9 óra)

Előzetes tudás (előképzettség):

A floorball alapvető technikai és taktikai elemeinek, valamint főbb játékszabályainak ismerete (a 9-10. évfolyam oktatási anyagának megfelelően). Megfelelő kondicionális és koordinációs képességek (különös tekintettel a gyorsasági állóképesség) megléte. Képesség a csapatban történő játékhoz és együttműködéshez, továbbá az egyéni érdek csapatérdekkel szembeni háttérbe helyezéséhez. Elfogadó, szabálykövető magatartás.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A csapatjátékhoz való alkalmazkodás és az együttműködés képességének továbbfejlesztése. A tanult technikai és taktikai ismeretek gyakorlása, továbbfejlesztése új játékhelyzeteken keresztül. A kritikus ön- és csapat értékelés elsajátítása a fejlődés érdekében. A játékszituációk felismerésének és kihasználásának fejlesztése. Játék-specifikus kondicionális és koordinációs képességek (kiemelten a gyorsasági és gyorsasági állóképesség, valamint a téri tájékozódás) fejlesztése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Technika:

A játékszabályok részletesebb megismerése. A tanult technikai elemek folyamatos gyakorlása; labdavezetés, labdaátadás-átvétel fejlesztése változó játékkörülmények segítségével. Labda nélküli és labdás cselek (indulócsel, lövő csel, átadási csel) elsajátítása rögzített, valamint játék közbeni helyzetekben. Lövési pontosság fejlesztése lapos és középmagas lövések és átadások során. Labdaátvétel pontosságának, hatékonyságának,

gyorsaságának fejlesztése. Játék-specifikus kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.

Taktika:

A tanult taktikai elemek gyakorlása, továbbfejlesztése új játékhelyzetek felhasználásával. A pályán való helyezkedés és a „játék-olvasás” (a különböző játéksituációk gyors felismerése és az azokra adott gyors reakciók) képességének fejlesztése. A háromszög játék továbbfejlesztése, a kapu mögötti játék taktikáinak megismerése. A szabadütés és beütés gyakorlása, új végrehajtások megismerése. Az emberelőnyös és emberhátrányos támadás és védekezés gyakorlása. Floorball tornákon és versenyeken való részvétel.

Kapcsolódási pontok

Fizika: különböző erőhatások, erőközlés, erő-ellenelő törvénye, ütközések, ferde hajítás.

Biológia: fáradás és annak megelőzése, regenerálódás, élettani folyamatok, energianyerés, mozgástanulás, téri tájékozódás.

Etika: én kép, önértékelés, csapatmunka, szabálykövetés.

Matematika: kombinatorika, sorsolások.

Vizuális kultúra: épített környezet megismerése (sportlétesítmények).

- Kondicionáló termi alapismeretek, a testépítés alapvetései (15 óra)

Előzetes tudás (előképzettség):

- Az elmúlt években elvégzett általános és speciális erő-képességfejlesztő mozgásanyag készségszintű ismerete (toló, és húzó; nyújtó és feszítő mozgások, kar-törzs és lábgyakorlatok).
- Az izomműködésről és az emberi test anatómiájáról alapszintű ismeretekkel rendelkezzenek a tanulók.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

- A kondicionáló termi gépek célszerű és tervezett használatának képessége, figyelembe véve az emberi test aktív és passzív mozgatórendszerének anatómiai sajátosságait, működésének elveit.
- A gépek működési elvének megértése és célszerű adaptálása a kívánt izomcsoport terheléséhez.
- Az izomegyensúly kialakításához és fenntartásához az egészségmegőrzés és fejlesztés szempontjából nélkülözhetetlen tudás megszerzése.
- Az egymás iránt érzett felelősségtudat formálása, a csoportos munkavégzés során kialakuló együttműködési hajlandóság, önzetlen segítségnyújtás iránti igény felkeltése.

Ismeretek:

- A kondicionáló terem használatának balesetvédelmi szabályzata, ennek fenntartás nélküli elfogadása.
- A rendelkezésre álló gépezetek, izomműködtetés szempontjából történő megismerése.(adekváció)

- Az erőfejlesztés céljának kijelölése és a gyakorlatanyag, illetve a terhelés annak megfelelő alakítása.
- Edzéselméleti alapokkal való megismerkedés.
- Az egészséges táplálkozás, mint a testépítés egyik legfontosabb pillére, és ennek a tudományos alapú belátása.
- A helyes testtartás elvének felismerése.
- A konkrét gyakorlatok optimális technikájú végrehajtása, megfelelő légzéstechnika kialakításával, állandó hibajavítás mellett.
- A főbb izomcsoportokra, rendelkezzen a tanuló minél szélesebb körű gyakorlatanyaggal.
- Az egészség megóvó és károsító mozgásanyag határozott elkülönítése.

A legfontosabb gépezetek felsorolása:

Fekve és ferdenyomó pad, bicepsz pad, "tárogató" mellizom erősítő szék, kombinált húzó és toló keret, "lehúzó" hátizom erősítőgép, comb és vádli erősítő gép, láberősítő (guggoló) állvány, húzódkodó-tolódkodó keret, szabad kéziszűlyök, has-és mély hátizom erősítő padok...

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

A megszerzett ismeretei által a tanuló legyen alkalmas e célszerűen elvégzett rekreációs tevékenység, jártasság szintű megtervezésére és pontos végrehajtására.

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

Havas sportjátékok (6 óra)

Hógolyózás, foci a hóban, fogójátékok

Korcsolya (6 óra)

Jéghez szoktatás: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.

Egyenes korcsolyázás: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon hátrafelé is, egy lábon előre; halacska váltott lábon; lökés egy lábon. Koszorú.

Ismeretek: Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén. A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során. A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása. A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.). Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete

Kulcsfogalmak: Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat.

A továbblépéshez szükséges követelmények: Az alternatív és szabadidős mozgásrendszer tematikájában szereplő sportjátékok szerepe, elhelyezkedése a szabadidő helyes eltöltésének kialakításához.

Tematikai egység

Önvédelem és küzdősportok

- 13 óra -

Előzetes tudás: Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai

Tematikai egység céljai: Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése

Kapcsolódási pontok:

Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.

Grundbirkózás:

Cselekvésbiztos gyakorlás. Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékre, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

Dzsúdó:

Sportági készségfejlesztés. A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás). Támadás elhárítási önvédelmi módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai)

Ismeretek: Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.

Kulcsfogalmak: Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

A továbblépéshez szükséges követelmények: Tudjon reagálni a különböző irányból érkező támadásokra. Mutasson be 2-3 elhárítási technikát, illetve a 11. évfolyam minimális követelményének bemutatása.

Tematikai egység

Egészségkultúra és prevenció

- 25 óra -

Előzetes tudás: Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben

Tematikai egység céljai: Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot

állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése

Bemelegítés

Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.

Főbb témák:

A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.

Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.

A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés.

Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek.

A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.

A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.

Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.

Motoros tesztek lebonyolítása központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása:

A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stressz oldás gyakorlatai és a relaxáció. A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzetekben. A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint. A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).

Ismeretek: A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincsérülések, ártalmak elkerülési

módozatainak ismerete. A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete. A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés. Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt

Kulcsfogalmak: Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.

A továbblépéshez szükséges követelmények: Sportágakra jellemző bemelegítési ismeretek bemutatása.