

TESTNEVELÉS ÉS SPORT FAKULTÁCIÓ 2 ÉVFOLYAM

A testnevelés és sport műveltségtartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva – ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját előnyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját. A 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. A kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültséglevezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok. A kívánt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására. A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek

megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak. A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés segítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakaszhoz tekinthető – előtérbe lép a pályorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a testi és a lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadterei sportok kapcsán hangsúlyt kap a környezettudatos nevelés is. Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az önértékelés. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a nemzeti öntudat, a hazafias nevelés. Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek 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 az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvető egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása. A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító anyanyelvi kommunikáció. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejték ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során. A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a szociális és állampolgári kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra között. A hatékony tanulás kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, 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. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni. A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a vállalkozói kompetencia, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség.

Tantárgy megnevezése: testnevelés				
Heti óraszám	9. évf.	10. évf.	11. évf.	12. évf.
Érettségi előkészítő testnevelés	-	-	2	2

11. évfolyam fakuktáció éves óraszám: 72 óra			
Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
1. Magyar sportsikerek, olimpiai mozgalom	12	<ul style="list-style-type: none"> - Az ókori és újkori olimpiai játékok története. - Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt - A választott helyi tantervben szereplő sportágban, az adott év hazai legfontosabb eredményének ismerete - Az olimpiai mozgalom feladata, jelképei 	<ul style="list-style-type: none"> - Az ókori görög és római társadalommal kapcsolatos tudnivalók megléte, történelmi ismeretek felhasználása - Alapsportágák: atlétika, torna, labdajátékok alapvető szabályismerete - A magyar történelem újkori történetének ismerete, felhasználása.
2. A harmonikus testi fejlődés	6	<ul style="list-style-type: none"> -A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban - A mozgásfejlődés szakaszai - Az egyes képességek fejlesztésének időszakai 	<ul style="list-style-type: none"> - Az általános emberi fejlődés szakaszainak ismerete, a biológiából tanultak alapján.

Témakörök	Témakörök óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
-----------	-------------------	--------------	------------------------------

3. Az egészséges életmód	10	<ul style="list-style-type: none"> - A tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben és összefüggésekben - Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése (aktív testmozgás, rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, prevenció) - Az egészségkárosító szokások csoportosítása, jellemzésük (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük 	<ul style="list-style-type: none"> - Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek, korábban tanultak (biológiából elsajátított kompetenciák) bővítése, elmélyítése - A káros szenvedélyek egészségromboló hatásának kielemezése, az ismeretek mindennapi életben történő felhasználása
4. A testi képességek	8	<ul style="list-style-type: none"> - Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése - A képességek szerepe a teljesítményben - Az edzettségi állapot mérése, a pulzusszám alakulása terheléskor - Az erőfejlesztés szabályai 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órákon tanultak felelevenítése, okozati összefüggéseinek feltárása - Az edzettség, teherbírás fejlesztésének megtanulása kiemelt kompetencia
5. Gimnasztika	12	<ul style="list-style-type: none"> - Az egyes képességek sportágakban betöltött szerepe, megjelenése - A gimnasztika jelentősége és alkalmazási területei - A rajzírás és szaknyelv alapvető ismeretanyagának elsajátítása 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órán tanult és alkalmazott gimnasztikai és rendgyakorlatok rendszerezése, tervezése, értelmezése, az esztétikai és művészeti kompetenciák kiemelésével

		- A bemelegítés szerepe és kritériumai	
--	--	--	--

Témakörök	Óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
6. Atlétika	12	<p>- Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak végrehajtása és ismerete -</p> <p>Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésére, a különböző testrészek, izomcsoportok foglalkoztatására -</p> <p>Testtartásjavító és légző gyakorlatok a prevenciós gyakorlatok megjelenítésével</p> <p>-A tanult atlétikai futó, ugró, dobószámok csoportosítása, a versenyszámok ismerete, végrehajtásuk lényege, jellemzésük</p> <p>- Az atlétika versenyek és egyes számok versenyszabályai</p>	<p>- A gyakorlati testnevelés után tanultak futó,ugró, dobószámok elméleti alapjainak elsajátítása, a tanultak alkalmazása, felhasználása -</p> <p>Pozitív személyiségfejlődés kompetencia megjelenése az eredményességre való törekvés következtében</p>
7. Torna	12	<p>-A női és férfi torna versenyszámainak ismertetése</p> <p>- A talajgyakorlat és tanult szerygyakorlatok elemeinek és elemkapcsolatainak megnevezése - A legfontosabb balesetmegelőző eljárások,</p>	<p>-A gyakorlati testnevelés órán tornából tanultak (technikai elemek, segítségnyújtás módzatainak ismerete, alkalmazása) - Az esztétikai nevelés kompetenciája a harmonikus mozgásfejlesztéssel valósul meg a tornában</p>

		egészségvédelmi feladatok	
Témakörök	Óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok

		<p>- A legfontosabb torna versenyszabályok - A középiskolai testnevelés órán végrehajtott elemek csoportosítása, jellemzése, technikai leírása</p>	
--	--	--	--

12. évfolyam fakultáció éves óraszám: 64 óra

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
1. Ritmikus gimnasztika	6	<ul style="list-style-type: none"> - A ritmikus gimnasztika alapvető elemeinek ismertetése - A sajátosan szép mozgás jellemzőinek leírása - A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása - A mozgás és zene kapcsolatának leírása - A gyakorlatok bemutatására vonatkozó versenyszabályok - Az esztétikum szerepének leírása a ritmikus sportgimnasztika gyakorlatokban 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órán tornából tanultak, összekötő elemek, lépések, járások, kar-törzsmozdulatok stb. alkalmazása - Az esztétikai nevelés és művészetek kompetenciájának megjelenése a ritmikus gimnasztikában
2. Küzdősport, önvédelem	10	<ul style="list-style-type: none"> - A küzdősportok, önvédelem szerepe az iskolai testnevelésben, hétköznapi életben - A grundbirkózás szabályai 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órán tanultak alkalmazása, elméleti ismeretanyag elsajátítása, a mindennapi életben történő szükségzerű felhasználása
Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok

<p>3. Úszás</p>	<p>14</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az alsó- felső és középiskolás tanulók részére páros és csapat küzdőjátékok ismertetése, csoportosítása, jellemzése - A játékok küzdősportokra történő előkészítő szerepének értelmezése - Az úszás higiénijének ismerete - Az úszás legfontosabb szabályai, versenyszámai - Az úszásnemek technikai leírása - A vízhez szoktatás, úszásoktatás alapjai - Az úszás prevencióban, rehabilitációban betöltött szerepe - A vízből mentés elméleti alapjai 	<ul style="list-style-type: none"> - Küzdőképesség fejlesztése - A gyakorlati órán tanultak alkalmazása, az úszás elméleti alapjainak elsajátítása - Az úszás alkalmazásának területei- egészséges életmód, iskolai úszásoktatás, gyógytestnevelésben betöltött szerepe - Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek, kompetenciák bővítése
<p>4. Testnevelési és sportjátékok</p>	<p>24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A testnevelési játékok szerepe, csoportosítása, jellemzése - A testnevelési játékok iskolai testnevelésben betöltött szerepe. - A sportjátékok összehasonlítása (kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás) - A kosárlabda játék történeti áttekintése -A kosárlabda játék- és versenyszabálya 	<ul style="list-style-type: none"> - A testnevelési játékok és sportjátékok közösségformáló szerepe kiemelt, a vállalkozói kompetenciák fejlődését segítik elő, mert motiválják a tanulókat, és együttműködésre készítetik

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
		<ul style="list-style-type: none"> - A kosárlabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása. ismerete - A kosárlabdázáshoz szükséges testi képességek -A röplabda játék történeti áttekintése - A röplabda játék- és versenyszabálya - A röplabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A röplabda játék rávezető játéka - A röplabda játékhoz szükséges testi képességek - A kézilabda játék történeti áttekintése - A kézilabda játék játékos versenyszabálya - A kézilabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A kézilabda játékhoz szükséges testi képességek - A magyar kézilabdázás helyzete Magyarországon 	

		- A labdarúgás játék- és versenyszabálya	
--	--	---	--

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
-----------	--------------------	--------------	---------------------------------

<p>5. A természetben űzhető sportágak</p>	<p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A labdarúgás történeti áttekintése - A labdarúgásban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A labdarúgáshoz szükséges testi képességek - A természetben űzhető sportágak jelentősége, csoportosításuk, jellemzésük - A természetben űzhető sportágak jótékony hatásai az emberi szervezetre - A természetben űzhető sportágak legfontosabb balesetvédelmi előírásai (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya, sziklamászás, tenisz stb.) - Természetben űzhető sportágak szabályainak ismertetése - A túrázás, táborozás, kirándulás közötti különbségek ismerete - A táborozások személyiségformálásban játszott szerepe 	<p>- A természetben űzhető sportágak vállalkozói kompetenciát fejlesztő tulajdonságai kiemelték, közösségformáló szerepeik jelentősek, a tanulók motivációs képességeit fejlesztik</p>
---	-----------	--	--