

TESTNEVELÉS

9-10. évfolyam

Az általános műveltséget megszilárdító szakasz a kilencedik évfolyamon kezdődik, és a tizedik vagy a nyelvi előkészítő évfolyamokat működtető iskolákban tizenegyedik 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 folyadékigényt, 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, fittségi 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 lelkiileg 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 hasznosak akkor, 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 elszenvetői, hanem aktív, tudatos résztvevői legyenek már a feladatok végrehajtása előtt.

FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK, TARTALMAK, KULCSFOGALMAK	MÓDSZERTANI ÉS ÉRTÉKELÉSI KIEGÉSZÍTÉSEK	KIMENETI KÖVETELMÉNYEK (PSZICHOMOTOROS, KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)
---	---	---

Rendgyakorlatok:

<p>Az általános iskolában tanult alaki formák ismétlése, gyakorlása, továbbfejlesztése. A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.</p>	<p>Az alakosság célszerűségének elfogadtatása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás elvárása.</p>	<p>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. A hallgatók legyenek képesek szóban, összefüggő mondatokban kifejezni magukat és gondolataikat. Az anyanyelven folytatott kommunikációban követeljük meg az egyéntől, hogy rendelkezzen az alapvető szókincs jelen esetben a testnevelés (torna) szakkifejezéseinek ismeretével. Az egyénnek rendelkeznie kell azzal a készséggel, hogy kommunikációt folytasson különféle helyzetekben, és hogy és a helyzet követelményeihez igazítsa kommunikációját. Értékeljük, hogy egy diák miként kommunikál, szervez, old meg feladatot egyes a tanári szerepkörhöz tartozó szituációkban (hibajavítás, bemutatás, értékelés stb).</p>
---	--	--

Gimnasztika és prevenció:

<p>Gimnasztikai formájú előkészítő és célgyakorlatok. Az általános iskolában tanult elemek ismétlése, gyakorlása. 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 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.</p>	<p>Az állandó testtartást fejlesztő feladatokat a rendszeres gyakoroltatás jellemezze. A fizikális képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke. A számszerű adatok felsorolása helyett (követelmény) a fejlődés tendenciáját értékeljük. A tanulók tudjanak önállóan összeállítani rövid bemelegítő jellegű gyakorlatsorokat és azokat hajtsák is végre.</p>	<p>Tudjanak 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni. Differenciáltan – erősségeik, gyengeségeik ismeretében – hajtsák végre a képesséfejlesztő gyakorlatokat. Legyenek képesek szóban, összefüggő mondatokban kifejezni maguk és gondolataikat. Az anyanyelven folytatott kommunikációban rendelkezzenek az alapvető szókincs, jelen esetben a torna szakkifejezéseinek ismeretével. Kommunikáljanak, szervezzenek, oldjanak meg feladatot egyes, a tanári szerepkörhöz tartozó szituációkban. Tudjanak egy 5-6 gyakorlatból álló gerinctorna gyakorlatsort optimális izomtevékenységgel hatásfokkal bemutatni, melyet vagy betanultak, vagy önállóan állítottak össze.</p>
--	--	--

**FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK,
TARTALMAK,
KULCSFOGALMAK**

**MÓDSZERTANI ÉS
ÉRTÉKELÉSI
KIEGÉSZÍTÉSEK**

**KIMENETI
KÖVETELMÉNYEK
(PSZICHOMOTOROS,
KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)**

Atlétika:

<p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Futások:</p> <p>A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása.</p> <p>Rövid távú vágtafutások.</p> <p>Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.</p> <p>Tartós futás.</p> <p>Futás feladatokkal, akadályokkal.</p> <p>Átfutások akadályok felett.</p> <p>Váltófutás.</p> <p>Ugrások:</p> <p>Magasugrás átlépő és flopp technikával.</p> <p>Távolugrás guggoló, homorító technikával.</p> <p>Helyből ötös ugrás.</p> <p>Dobások:</p> <p>Kislabdahajtás ötös lépésritmussal.</p> <p>Súlylökés helyből lábemeléssel és oldalt felállásos lépő vagy beugrásos technikával.</p>	<p>Rendelkezzenek megfelelő aerob állóképességgel.</p> <p>Válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat, technikákat.</p> <p>Érzékelhetően javuljon futó-, ugró-, dobóteljesítményük az előző évfolyamhoz képest.</p> <p>Váltóhútasban fejlődjön a tempóérzék, csapatszellem, és odafigyelési képességük a társakra.</p>	<p>Egyéni teljesítményében a diák:</p> <p>Képességeit a cél érdekében mozgósítva hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes kitartóan futni fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.</p> <p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége.</p> <p>Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.</p> <p>A tematikus blokk végére a tanulók legyenek képesek az adott tanár által elhangzott szóbeli instrukció után a bemutatandó feladat végrehajtására. Ne legyenek megértési problémák a végrehajtás során.</p> <p>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.</p> <p>Legyenek képesek a kinezetikus képességeik segítségével 9. évfolyamban a magas térdemelés, a sarokemeléses futás, 10. évfolyamban a páros karú indiánszökdelés, a magas térdemelés, a sarokemeléses futás, dzsoggolás hibátlan és változó dinamikájú végrehajtására.</p> <p>A versenyeken és értékeléskor a legjobb képességeik szerint vegyenek részt, mutassanak fel mérhető javulást eredményeikben.</p>
---	--	---

**FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK,
TARTALMAK,
KULCSFOGALMAK**

**MÓDSZERTANI ÉS
ÉRTÉKELÉSI
KIEGÉSZÍTÉSEK**

**KIMENETI
KÖVETELMÉNYEK
(PSZICHOMOTOROS,
KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)**

Torna:

<p>A szertorna mozgásanyagát tekintve változatos gyakorlatsorok kialakítására ad lehetőséget. Ehhez olyan fizikális képességekre van szükség a sikeres kreatív feladatsorok kialakításakor, amivel a tanulók általában nem rendelkeznek. Ezért a tanulók fizikai képességfejlesztését is hangsúlyozottan előtérbe kell állítani. Ezzel párhuzamosan azonban lehetőség van egyes gimnasztikai gyakorlatsorok, ugrások, és egyéb egyensúlyozó feladatok kreatív összeállítására a fizikai képességek meglétének szigorú figyelembevételével, kihasználásával. A torna mozgásanyagával az egészség megőrzése mellett a cselekvési kultúra fejlesztése is célként jelenik meg. A különböző gurulások, átfordulások, fejjállások, és kézállások, illetve azok a mozgások, melyek a szokatlan testhelyzetből természetes testhelyzetbe állítják vissza a tanulót, jelentősen fejlesztik a központi idegrendszer elemző, kontroláló, korrigáló tehát szabályozó tevékenységét. Az oktatás során törekedni kell arra, hogy a tanulók, tanulják meg a segítségnyújtást. 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, alapelemek, elemkapcsolatok tanulásának megkezdése valamint a játékgény kielégítése. További részcélnak tekinthető a helyes testtartás megalapozása, kialakítása, a rossz testtartás javítása, a teljesítményre törekvés erősítése, értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia tűrésének kialakítása.</p>	<p>Fejlődjön erejük, gyorsaságuk és erőállóképességük a feladatoknak megfelelő szintre.</p> <p>Talajtornában tudjanak bemutatni 3-4 elemből álló gyakorlat.</p> <p>Segítségadás mellett hajtsanak végre alaplendületet gyűrűn vagy nyújtón.</p> <p>A tanulók végezzék gyorsan és esztétikusan a megtanult elemek összekapcsolását.</p> <p>Tartsák meg ízületi lazaságukat.</p> <p>Tudják követni RG gyakorlatok közben a zene ritmusát.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>Majd 3-4 elem összekapcsolása, kartartásokkal, érintőjárás, hármaslépés.</p> <p>Lendület előre-hátra, függésben.</p> <p>A 9. és 10. évfolyamon értékeljük a már elsajátított talaj elemek helyes technikai végrehajtását.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>
---	---	---

**FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK,
TARTALMAK,
KULCSFOGALMAK**

**MÓDSZERTANI ÉS
ÉRTÉKELÉSI
KIEGÉSZÍTÉSEK**

**KIMENETI
KÖVETELMÉNYEK
(PSZICHOMOTOROS,
KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)**

Testnevelés és sportjátékok:

<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás sportági alapjainak átadása.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek oktatása, tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>Az adott sportjátékot és az ahhoz elengedhetetlen motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játéki igényét kielégítő előkészítő és rávezető testnevelési játékok.</p> <p>Az adott labdajátékokban a tartalmak az alapmozgások - a labda fogadása továbbítása</p> <p>cselek labdával és labda nélkül</p> <p>labdavezetés, haladást a labdával</p> <p>a támadás eredményes befejezéséhez szükséges 2-3 technikai megoldások (dobást, rúgást, ütést)</p> <p>védekezési alapmozgások</p> <p>egyszerű támadó és védő technikák</p> <p>játékszabályok szabályok</p>	<p>A diákok legyenek képesek a tanár által mutatott táblán lévő ábra, illetve a tanulók által felolvasott szöveg illetve a tanuló saját maga által olvasott szöveg alapján a bemutatandó feladat végrehajtására. Ne legyenek megértési problémák, kisebb-nagyobb koordinációs problémák a végrehajtás során elfogadhatók. A feladatok végrehajtása mellett értékeljük azt is, hogy a hallgatók képesek-e lerajzolni az adott egyszerű feladatot. Bonyolultabb feladatokat ne rajzoltassunk le, hanem írassuk le a végrehajtás folyamatát. Lehet ez inkább otthoni feladat, de adott esetben órai munka keretében is feldolgozható a feladat. Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét. labda fogadását csukott szemmel.</p>	<p>A gyakorlati feladatok tekintetében a diákok minimálisan legyenek képesek a labdát a társnak eljuttatni. 9-10. évfolyamon legalább 5-ből ötször sikeresen különböző távolságokból védő jelenlétében.</p> <p>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.</p> <p>Ismerjék az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazzák a különböző taktikai megoldásoknál.</p> <p>Alkalmazzák a technikai elemeket kombinatív, taktikai, a tanulók csapaton belüli helyük és helyzetük felismerésére.</p> <p>Viselkedjenek sportszerűen, és alkalmazzák a jártasság szintjén a játékszabályokat.</p> <p>Játsszanak legalább két, eddig tanult labdajátékból, az iskolai lehetőségektől függően alkalmazott lényeges versenyszabályokkal.</p>
--	---	---

FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK, TARTALMAK, KULCSFOGALMAK	MÓDSZERTANI ÉS ÉRTÉKELÉSI KIEGÉSZÍTÉSEK	KIMENETI KÖVETELMÉNYEK (PSZICHOMOTOROS, KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)
---	---	---

Grundbirkózás:

<p>Önvédelem A küzdősportokról általában. Előkészítő gyakorlatok. Küzdőjátékok, guggolások, esések, zuhanások. A kéz ütőfelületének és a hasizomnak az edzése. Gurulások, esések. Cselgáncs Előreesések: térdelés, guggolás, tompítás, oroszlánfogó talicska előre hátra, oldalra Hátraesések: ülésből, guggolásból tompítás oroszlánfogó Oldalra esések: térdelés, guggolás tompítás lábkihúzás oldalra küzdő feladatként páros gyakorlatok 5 kg medicinlabdával.</p>	<p>Törekedjünk minden hallgatót bevonni a kreatív munkába. Az legyen a célunk, hogy mindenki legalább egyszer vegyen részt valamilyen alkotó feladatban a végrehajtás minőségétől eltekintve. Abban az esetben, ha minden hallgatót sikerült gondolkodásra készítenünk, nyugodtan mehetünk a tananyaggal tovább. A kognitív képességek terén elégedjünk meg most még a próbálkozással a minőségi megoldásra, később törekedjünk. A grundbirkózás, önvédelem, és cselgáncs tekintetében, minden esetben értékeljük és követeljük meg. Grundbirkózásnál és önvédelemnél a hallgatók aktivitását és „vállalkozói kedvét” értékeljük.</p>	<p>Az adott tananyag helyes technikai végrehajtását illetve annak 3-ból 3-szor sikeres bemutatását. A szimmetrikus gyakorlatokat mindkét oldalra gyakorolják és mutassák be. Alkalmazzák a grundbirkózás szabályait és technikáját. Vegyenek részt birkózóversenyen térdelésből. Tudjanak szabadulni a fogásból.</p>
---	---	--

Foglalkozások a szabadban:

<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórák a szabadterén. Túrák, kirándulások. Szabadban üzhető sportok. Téli sportok, sportjátékok. Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.).</p>	<p>Szívesen vállalják és edződjenek hozzá a rendszeres számukra megszokott szabadban végzett testedzéshez, játékhoz. A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé. Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet. Alkalmazza a szabadban történő feladatoknál a környezettudatos magatartást. Legyen rutinja a tanulóknak a változó időjárási körülményekhez való alkalmazkodásában: esőben, hűvösben, hóban is mozogjon, tudja, hogy nem baj, ha fázik a mozgás megkezdése előtt. Tudja, hogy a mozgás után azonban nem hülhet rá az izzadság, törölje le, váltson trikót, vegyen száraz zoknit, dörzsölje magát stb.</p>
--	---	--

A rendelkezésre álló időkeret elosztása

9. évfolyam

Rendgyakorlatok	3
Gimnasztika és prevenció (úszás függvénye)	15-20
Atlétika	17
Torna	10
Testnevelés és sportjátékok (úszás függvénye)	20-25
Küzdősportok	10
Foglalkozások a szabadban	15

100 %

A továbbhaladás feltételei:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése. A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben. A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is. Úszni tudás.(ha az iskola biztosította az oktatást)

10. évfolyam

Rendgyakorlatok	3
Gimnasztika és prevenció	15-20
Atlétika	17
Torna	10
Testnevelés és sportjátékok	20-25
Küzdősportok	10
Foglalkozások a szabadban	15

100 %

A továbbhaladás feltételei:

A diák által értelmezett és használt terminológia jelentős bővülése különösen a sportági alapképzés és a képesség-fejlesztés területén. Erősödő önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben. A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus pontos rögzítése. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak elfogadása a műveltségterület alapvető értékeiként.

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez:

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a hallgató teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül. Abban az esetben végeztük jól a dolgunk, ha a tanulók a feladatsorok végrehajtása során nem passzív elszenvedők, hanem aktív alakítói, résztvevői a feladatoknak.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

A feladatok végrehajtása mellett értékeljük azt is, ha a hallgatók képesek lerajzolni az adott egyszerű feladatot.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a hallgatók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani vagy, mind két lábbal eljuttatni. 9-10. évfolyamon sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát csavarással a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a hallgatók problémamegoldásával mérhető le mutatkozik meg.

Éppen ezért ha egy tanuló:

9-10. évfolyamon képes hiányos információk alapján egy játék megszervezésére az a legmagasabb osztályzattal értékelendő.

A tanár lehetőség szerint készítsen olyan szabályjátékokat, amelyek valami oknál fogva nem játszhatók, csak abban az esetben, ha a hallgatók a játék szabályait megváltoztatják, esetleg ahhoz hozzátesznek, vagy esetleg elvesznek. Hangsúlyozottan figyeljünk inkább az aktivitásra a módosításokban való részvétel mennyiségére.

A tematikus blokk végére adjunk minden hallgatónak egy-egyszerűbb labdás koordinációs feladatot, amit 3 lépésen keresztül kell megtanítani saját osztálytársainak.

Értékeljük a tervezés színvonalát, ötletességét, szórakoztató voltát. Ehhez kapcsolódóan törekedjünk minden hallgató játékszervezésbe való bevonására, alkalmanként adjunk egy játék instrukciókat tartalmazó jegyzetet a tanulóknak, mely instrukciók elolvasása után a legrövidebb és leghatékonyabb módon meg kell szervezni az adott játékot.

11-12. évfolyam

Az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasz a tizenegyedik vagy a tizenkettedik évfolyamon kezdődik, és a tizenkettedik, illetve a tizenharmadik 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 munkabírási, a tanulás és mozgás aránya, a választás a saját prioritizált 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 (pl. terhes torna, mellvizsgálat, munkahelyi torna, gerinctorna, helyes diéta mozgással stb.)

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 kifejteni 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 kapcsolatban. A „tanulás megtanulása” kompetencia tartalma kibővítendő 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 kezdeményező-készség, 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 szakaszhoz 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 annak pedagógiai következményeinek figyelembevételével került kidolgozásra. Vagyis az órák mozgásos tartalmakhoz köthető elsődleges prioritása a hallgatók folyamatos alkalmazkodásra készítetése, 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-vezetés, 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 teljesítőképeség 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

FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK, TARTALMAK, KULCSFOGALMAK	MÓDSZERTANI ÉS ÉRTÉKELÉSI KIEGÉSZÍTÉSEK	KIMENETI KÖVETELMÉNYEK (PSZICHOMOTOROS, KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)
---	---	---

Rendgyakorlatok:

<p>Az általános iskolában tanult alaki formák ismétlése, gyakorlása, továbbfejlesztése.</p> <p>A testnevelésben célszerűen alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.</p>	<p>Az alakosság célszerűségének elfogadtatása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás elvárása.</p> <p>Elvárható a belső kontroll: rend az öltözőben, a higiéniaiában, a mozgásban, a fejben és az életében a feladatok és instrukciók természetes elfogadása, mely a belső kontrollból fakad.</p>	<p>Értse a rendgyakorlatok jelentőségét.</p> <p>Fegyelmetten tudja követni az utasításokat.</p> <p>Másokat is eredményesen figyelmeztessen, győzzön meg a rend szükségességéről, legyen a tanár partnere a munkához szükséges rend megteremtésében.</p> <p>Legyen mindez természetes számára.</p> <p>Kultúráltan kérdezzen, kommunikáljon a másik ember méltóságának tiszteletben tartásával,</p> <p>amennyiben az óra szervezésével, a gyakorlás tartalmával kapcsolatosan önálló véleménye van.</p>
---	---	---

Gimnasztika és prevenció:

<p>Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatinak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti kiegészítése.</p> <p>A kiinduló helyzetben kívül legfeljebb 4-6 alapformát tartalmazó 2-4-8-16 ütemű játékos és határozott alapformájú szabad- és kéziszergyakorlatok, valamint páros és társas, illetve egyszerű padzsámoly- és bordásfalgyakorlatok teljes köre.</p> <p>Kötélmászás mászókulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk).</p> <p>A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.</p> <p>Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p>Légző- és relaxációs gyakorlatok.</p> <p>Ismerje a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg értéket.</p> <p>A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitás-beli vonatkozásainak megértése.</p> <p>Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálta.</p>	<p>Az önállóság szintjén tudják és hajtják végre a legfontosabb helyzeteket és alapformákat, ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit és vezényszavait.</p> <p>Tekintettel a mai fiatalok gyenge fizikai képességeire a közoktatásban még fokozottabban kell az állandó erősítő hatású mozgássorok rendszeres alkalmazása.</p> <p>Elsősorban a mély hát- és hasizmok, illetve a lábboltozat megfelelő karbantartása tekinthető az elsődleges célnak. A precíz, tudatos, a megértésen alapuló izomműködés a testformálás és erősítő hatást tekintve a legcélravezetőbb.</p>	<p>Tudjon 8-10 szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és bemutatni.</p> <p>Melegítsen be önállóan 8-12 gimnasztikai gyakorlattal az adott sportágnak megfelelően.</p> <p>Vezessen le – tanári felügyelettel és visszacsatolással – társainak bemelegítést.</p> <p>Kötélen mászni v. függeszkedni.</p> <p>Ismerje a gerinc, lábboltozat, légzőrendszeri ártalmak, deformitások főbb okait, azok megelőzésére.</p> <p>Gyakorlatokat.</p> <p>Tudjon relaxálni, tudjon tudatosan védekezni a stresszes állapot ellen.</p> <p>Tudjon testtömeg indexet számolni.</p> <p>Tudja az alap, nyugalmi és a terheléses pulzus értékét, fontosságát.</p> <p>Tudjon munkapulzust számolni.</p>
---	--	---

**FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK,
TARTALMAK,
KULCSFOGALMAK**

**MÓDSZERTANI ÉS
ÉRTÉKELÉSI
KIEGÉSZÍTÉSEK**

**KIMENETI
KÖVETELMÉNYEK
(PSZICHOMOTOROS,
KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)**

Atlétika:

<p>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. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal. Átfutások akadályok felett. Váltófutás. Ugrások: Magasugrás flop technikával. Távolugrás ollózó technikával. Ötösugrás. Dobások, lökések: Járásból végrehajtott súlylökés. Súlylökés becsúszással. Súlylökés háttal felállásból után lépéssel, majd becsúszással.</p>	<p>Tudják és használják, hogyan lehet a futásokat, ugrásokat és dobásokat képességeik fejlesztésére felhasználni. Ismerkedjenek tapasztalati és elméleti alapon az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjaival, a lendületszerzés célszerű felhasználásával az izom-előfeszítések fontosságával a teljesítmények növelésében. Törekedjenek arra, hogy egyéni technikát alakítsanak ki.</p>	<p>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.</p>
--	---	---

**FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK,
TARTALMAK,
KULCSFOGALMAK**

**MÓDSZERTANI ÉS
ÉRTÉKELÉSI
KIEGÉSZÍTÉSEK**

**KIMENETI
KÖVETELMÉNYEK
(PSZICHOMOTOROS,
KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)**

Torna:

<p>Gimnasztikai formájú előkészítő és a gyakorlatok. Talajgyakorlat: Alapállásból nyújtott ülésen keresztül gurulóátfordulás hátra húzóállásba, Kísérletek a kiszűrő mozdulatra. Fellendülés kézállásba (3 mp). Kézenátfordulás, szabadátfordulások előre, segítségadással. Szabadgyakorlat összeállítása a tanult elemekből, folyamatosan. További egy szer választása a diák testalkatához és képességeihez alkalmazkodó differenciálással. Szekrényugrás: 3-5 részes szekrényen az előző évfolyamokban tanultak ismétlése és gyakorlása az elugrás távolságának és az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Szabadon választott ugrások. Gerenda (lányok): Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása. 5-6 elemből álló gyakorlatsor bemutatása Gyűrű (fiúk): Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása. 3-4 elemből álló gyakorlatsor bemutatása. Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak). Legalább egy kéziszer alapvető technikai elemeinek gyakorlása. Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk. Az izmok mozgáshatárának fejlesztése a tornafeladatok céljainak elérése érdekében.</p>	<p>Ismerjék a tornamozgások szerkezeti hasonlóságának tanulást segítő hatását. Legyenek képesek a tanult elemmel önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken. Érjék el a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlatelem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat. Tudjanak tájékozódni a különböző átfordulások közben és statikus fejjel lefelé helyzetben. Legyenek képesek a lendületet az elemek végrehajtásánál felhasználni. Tudjanak lendületi és erőelemeket összekapcsolni, jellemezze a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás.</p>	<p>Mutasson be a helyi felszereltséghez igazodó, elvárásokat támaztó tanár segítségével összeállított - önálló elemeket is tartalmazó – elemkapcsolatokat. Ismerje az alapfokú versenyszabályokat. Legyen képesek egy választott szeren a gyakorlat tökéletes bemutatására, hibajavításra valamint a segítségadásra. Hajtson végre esztétikusan és folyamatosan RG elemkombinációkat. Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival. Ismerjen az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárásokat.</p>
--	---	--

FEJLESZTÉSI TÉMAKÖRÖK, TARTALMAK, KULCSFOGALMAK	MÓDSZERTANI ÉS ÉRTÉKELÉSI KIEGÉSZÍTÉSEK	KIMENETI KÖVETELMÉNYEK (PSZICHOMOTOROS, KOGNITÍV, EMOCIONÁLIS)
---	---	---

Testnevelés és sportjátékok:

<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.</p>	<p>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>	<p>Mutassanak be a tanár által előírt és /vagy a tanulók által kiválasztott technikai kombinációt, taktikai megoldást.</p> <p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejtlő fontosabb kombinációkat.</p> <p>Ismerjék a kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda alapvető szabályait, kialakulásuk történetét.</p> <p>Vállalkozzanak mérkőzés részének-egészének vezetésére, vezessenek jegyzőkönyvet, vállaljanak csapatkapitányi szerepet stb.</p>
---	---	--

Grundbirkózás:

<p>Önvédelem</p> <p>A küzdősportokról általában.</p> <p>Előkészítő gyakorlatok.</p> <p>Küzdőjátékok, guggolások, esések, zuhanások.</p> <p>A kéz ütőfelületének és a hasizomnak az edzése.</p> <p>Gurulások, esések.</p> <p>Cselgáncs</p> <p>Előreesések:</p> <p>Térdelés, guggolás, tompítás, Oroszlánfogó</p> <p>Talicska előre hátra, oldalra</p> <p>Hátraesések:</p> <p>ülésből, guggolásból tompítás</p> <p>Oldalra esések</p> <p>Térdelés, guggolás tompítás lábkihúzás oldalra küzdő feladatként.</p> <p>Páros gyakorlatok 5 kg medicinlabdával.</p>	<p>Grundbirkózás szabályai és technikája.</p> <p>Szituációk önálló, kreatív tervezéssel, életszerűen átélve, balesetmentesen.</p>	<p>Ismerjenek önvédelmi fogásokat.</p> <p>Tudjanak birkózni versenyszerűen térdelésből.</p> <p>Tudjanak szabadulni fogásból.</p> <p>Az adott tananyag helyes technikai végrehajtását alkalmazzák imitált utcai harcban. Képesek legyenek váratlan helyzetben is alkalmazni egy-két fogást.</p> <p>A szimmetrikus gyakorlatokat mindkét oldalon tudják alkalmazni.</p> <p>Ismerjék a birkózás és a cselgáncs alapvető szabályait, súlycsoportjait.</p>
--	---	---

Foglalkozások a szabadban:

<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembe vételével a tanórák lehetőleg a szabadtéren valósuljanak meg.</p> <p>Túrák, kirándulások annak szervezési ismereteivel.</p> <p>Szabadban üzhető egyszerű sportok (pl. nordic walking)</p> <p>Téli sportok, sportjátékok.</p> <p>Környezettudatos viselkedés (szemetelés elkerülése, a környezet óvása, az élővilág kímélete, természetes anyagok használata stb.)</p>	<p>Épüljön be a tanulók mindennapi életébe a rendszeres szabadtéri önálló, balesetmentes testedzés.</p> <p>Legyenek időszakok –hetek, amikor tekintet nélkül az időjárásra – a szabadban zajlik az óra vagy annak egy része.</p> <p>Átszervezéssel kerüljön sorra egy-egy téli sportág megismerése. (pl. korcsolya, sífutás)</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p> <p>Szívesen vállalja a megszokott szabadban végzett testedzést, játékot. Rutinosan készüljön hozzá.</p> <p>A szabadban végzett rendszeres futás váljék számukra tudatos, örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák a szabadban üzött sportok csoportos, ruházkodási, táplálkozási szokásait.</p> <p>Ismerjék a szabadtéri testedzés legfontosabb egészségügyi és balesetvédelmi rendszabályait.</p>
---	--	---

A rendelkezésre álló időkeret elosztása

11. évfolyam

Rendgyakorlatok	3
Gimnasztika és prevenció	15-20
Atlétika	17
Torna	10
Testnevelés és sportjátékok	20-25
Küzdősportok	10
Foglalkozások a szabadban	15
	100 %

A továbbhaladás feltételei:

A diák által értelmezett és használt terminológia jelentős bővülése különösen a sportági alapképzés és a képesség-fejlesztés területén. Erősödő önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben. A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus pontos rögzítése. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak elfogadása a műveltségterület alapvető értékeiként. Az egyöntetű és egyéni képességek szerint differenciált tanári utasítások maradéktalan végrehajtása. Az önállóság, a belső kontroll megjelenése a tanár által kiszabott ill. az egyéb iskolán kívüli rendszeres testmozgásban. A céltudatos egészségmegőrzés kialakulása. A technikai hibák, egyéni sikertelenségekkel való szembesülés, annak teljesítményt rontó tulajdonságának elfogadása, megértése. Tehetség szerinti alkalmi versenyzés az osztályban, iskolában és iskolán kívül egyesületi és tömegsportrendezvényeken. A sportági szabályok jellegformáló és szocializáló szerepének megértése, az együtt játszás konfliktusainak csökkentése. Alapfokú tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseinek rendszerben.

12. évfolyam

Gimnasztika és prevenció	15-20
Atlétika	15
Torna	10
Testnevelés és sportjátékok	20-25
Küzdősportok	10
Foglalkozások a szabadban	20
	100 %

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 (kéességek, 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 ismereteket és a készségeket. Az ellenőrzés, értékelés típusa függ az értékelni kívánt tanegység tartalmától, nagyságától. Célja a tanulói előrehaladás ellenőrzése, minősítése. Az értékelés tekintetében vegyük szigorúan figyelembe, hogy a 9–10. évfolyamok az általános műveltséget megszilárdító szakaszát, míg a 11–12. évfolyamok az általános műveltséget elmélyítő,

pályaválasztási szakaszt reprezentálják, aminek 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, amelyekre 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

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.

Követelmény 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.

Követelmény 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.

Követelmény az 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.

Követelmény az 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.