

HELYI TANTERV**Testnevelés- Érettségi előkészítő- középszint****12. évfolyam**

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 középszintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés segítéséhez. Cél, 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 fejtsek ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

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 mozgás kivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség.

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.

Cél, hogy a tanuló képes legyen a középszintű érettségi vizsga sikeres teljesítésére.

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Összes óraszám
Gimnasztika	4
Atlétika jellegű feladatmegoldások,	10
Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika (választható)	10
Sportjátékok	12
Önvédelem és küzdősportok	6
Elméleti ismeretek	20
Összes óraszám:	62

TÉMAKÖR: Gimnasztika**ÓRASZÁM: 4 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: képes**

Lányok: kötélmászás állásból, teljesmagasságig mászókulcsolással.

Fiúk: függeszkedés állásból teljesmagasságig.

A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatására. Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**ÓRASZÁM: 10 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

Képes egy futó-, egy ugró-és egy dobószám szabályos és eredményes végrehajtására

- 60 m-es síkfutás;

- 2000 m-es síkfutás;

- Távolugrás választott technikával;

- Magasugrás választott technikával;

- Súlylökés (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)

- Kislabdahajtás (szabályos 120 gr-mos kislabdával).

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások,**ÓRASZÁM: 10 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére képes:**

- Négy kötelező (gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, mérlegállás), és egy ajánlott elemből (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagozkézállásba) álló, önállóan összeállított, összefüggő talajgyakorlat bemutatására.
- Egy tanult támaszugrás bemutatásra (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).

Továbbá képes:

- **Lányok:** Gerendán: az öt kötelező elemet (felugrás, összekötő lépések, lebegőállás, fordulat, leugrás) és az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyatt fekvés, hason fekvés, gurulóátfordulás) legalább egyet tartalmazó, önállóan összeállított, összefüggő gyakorlat bemutatására.
- **Fiúk:** Korláton: a négy kötelező elem (alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (billenések, emelések, saslendület, vállállás stb.) legalább egyet tartalmazó, önállóan összeállított gyakorlat bemutatására, biztonságos leérkezéssel.
- **Ritmikus gimnasztika (választható):** Önállóan összeállított, összefüggő gyakorlat bemutatása, ami tartalmazza a kötelező elemeket (lebegőállás, érintőjárás, hintalépés,

szökkenőhármaslépés, ördögugrás, karhullám, fordulat állásban) és legalább egy javasolt elemet (keringőlépés, fordulatok, mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, őzugrás, stb.) A gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbenyomást kelt és összhangban van a zenével.

- **Aerobik (választható)**–különbözőelemekből álló egyénileg összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 30-40 sec.).

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÓRASZÁM: 12 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása

Röplabda:

- Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben.(a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé tudja játszani)
- Alkarérintéssel a labda fejföle játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé tudja játszani)
- Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.

Kosárlabda:

- Fektetett dobás: félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobb- kezes végrehajtás.
- Fektetett dobás: félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Bal- kezes végrehajtás.
- Büntetődobás: választott technikával, 10 kísérlet.

Labdarúgás:

- Labdaemelgetés –a földről felvett vagy feldobott labdát a láb bármely részével történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéssel történő érintéseket kell számolni.
- Szlalom labdavezetés –10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre van a kaputól.
- Összetett gyakorlat –félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrény-tetőre (tornapadra), a visszapattanó labda kapura rúgása.

Kézilabda:

- Kapura lövés gyorsindítás után–saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.
- Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra
- Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**ÓRASZÁM: 6 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

Ismerje és be tudja mutatni:

Judo alapelemeket:

- csúsztatott esés állásból,
- esés állásból,
- judogurulás,

Vagy**Birkózás alapelemeket:**

- dulakodás
- hídban forgás
- társ felemelése háttal felállásból

TÉMAKÖR: Elméleti ismeretek**ÓRASZÁM: 20 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK**

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
- olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
- magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;
- magyar sikersportágak;
- paralimpiai játékok

2. A harmonikustesti fejlődés

- A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében

- Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvetőismeretekben.
- Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.
- A testmozgás szerepe az érzelem-és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

- A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
- A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.
- Az erőfejlesztés szabályai.

5. Gimnasztikaiismeretek

- A bemelegítés szerepe és kritériumai.
- A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.
- Gyakorlatok javaslata a testtartásjavítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.
- Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
- Légzőgyakorlatok

6. Atlétika

- A tanult atlétikai futó, ugró és dobóversenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

7. Torna

- A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése.
- A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

8. Zenés-táncos mozgásformák

- A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).

9. Küzdősportok, önvédelem

- 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjátékismertetése.
- Egy küzdősport bemutatása, alapvetőszabályainak ismertetése.
- Küzdőjátékok.
- Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.

10. Úszás

- Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.
- Egy úszásnem ismertetése.
- Az úszás higiénijának ismerete.

11. Testnevelési és sportjátékok

- Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos négy testnevelési játék ismerete.
- Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.
- Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.)
- Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.

Fogalomtár:

11-es rúgás
aktív pihenés
alakzatok: oszlop, vonal, kör
alkarérintés
álló és térdelőrajt
alsó egyenes nyitás
nyitásfogadás
átadás: egykezes, kétkezes mellső, kétkezes felső, pattintott
büntetődobás
Coubertin báró
deformitás
döntés
edzés módszer
edzettség
egészség
egészséges életmód
elhízás
előkészítő gyakorlatok
emelés
emelkedés
ereszkedés
esztétikus mozgás
fejelés
fejlődések, szakadozások
fektetett dobás
fogások
fordítás
forduló
gimnasztikai alapforma
gurulás
gyerekkor
gyors indítás
hajítás, vetés, lökés
hajlékonyság
hajlítás
helyes légzés (mellkasi, hasi, teljes)
ideális testsúly
ízületi mozgékony
járás (futás) megindítása, megállítása
kapura lövések -beugrósos, felugrósos
keringési rendszer
kiindulóhelyzet
kosárárintés
küzdelem
labdaátadások lábbal -lapos, félmagas, ívelt
labdaérintések -belső, belső csüd, teljes csüd, külső csüd
labdavezetés
leengedés
légzőrendszer

lendítés
lendületszerzés
magasugrás -flop-, hasmánt-, átlépő technika
magyar olimpiai bajnokok -legalább öt név ismerete
mell-, gyors-, hátúszás
motiváció
mozgatórendszer
nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás
nyújtás
olimpiai játékok -ókori, újkori játékok
passzív pihenés
prevenció
pulzus
rajt
rekreáció
ritmikus gimnasztika szerek -kötél, labda, karika, buzogány, szalag
serdülőkor
sérülés
sikerélmény
sorakozás
szabadgyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kézisergyakorlatok (babzsák, labda, súlyzó, medicinlabda stb.)
szabadrúgás -közvetett, közvetlen
távolugrás -lépőtechnika, ollózótechnika
teljesítmény
terhelés
természeti erők
testedzés
testfordulatok
testi higiéné
testnevelés –sport
testtartás
tornaelemek: állások, gurulások, fordulatok, ugrások, billenések, forgások, átfordulások,
támaszugrások, lebegőtámasz, lendületek, fellendülések, támaszhelyzetek, leugrások, összekötő
elemek
tornaszerek-talaj, gerenda, felemáskorlát, ló, nyújtó, gyűrű, korlát, lólengés
váltás
védekezés –emberfogás, területvédekezés, letámadás