

KOVÁCS PÁL GIMNÁZIUM ÉS SPORTISKOLA

SPORTEGÉSZSÉGTAN TANMENET 2018-2019 TANÉV, 12/A, 12B OSZTÁLYOK SZÁMÁRA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 16 óra	Óraszám
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás során.		
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok	
<p>I. ALAPFOGALMAK:</p> <p>1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségügye (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.</i></p>		<i>Biológia-egészségtan</i>	1.-3.
<p>II. Nemi különbségek az edzésfolyamat tervezésében</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serdülőkorban jelentős változásokon megy át a szervezet: megindul a nemi működés, testösszetétel változásai, a testzsír arányának és az izomtömeg arányának megváltozása. - serdülő kor: a lányok teljesítménye stagnál vagy akár romolhat, a fiúknál jelentős mértékű teljesítményjavulás tapasztalható. - intenzív keringési és légzőrendszer fejlődés. - A nők és a férfiak is ugyanolyan módon terhelhetőek. Mennyiségi különbségek vannak - az eltérő fizikai adottságokhoz a sportágak versenyszabályai is alkalmazkodtak. 			4.-5.
<p>III. EDZÉS, VERSENYZÉS:</p> <p>1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály).</p> <p>2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A</p>			6. 7.

