

12. évfolyam

SPORTKÖR

Az iskolai testnevelés amellet, hogy teljesíti egészségmegőrző, kultúráközvetítő és nevelési feladatait, szolgálhatja, segítheti a versenysportot is. A sportolás során a fizikai aktivitás nagyon fontos momentum, de legalább olyan jelentős a versenyszellem és a győzelem elérésének érdekében kialakított szellemi és fizikai adottságok továbbfejlesztése. Fontos ezeken kívül a lelkielő mozgósítása és az önmagunk legyőzése és egy ésszerű - az adott sportoló számára - reális cél elérése érdekében befektetett energia megfelelő szintű kezelése.

Fontos megjegyezni, hogy az iskolai testnevelés nem lehetséges versenysport nélkül és a versenysport sem valósulhat meg testkultúra nélkül!

A középiskolai és gimnáziumi testnevelés órákon korábban elért szint továbbfejlesztésére kell törekedni. A testnevelés órák nem megfelelő hatékonysága, az iskolai elfoglaltság növekedésével járó mozgásszegény életmód és a serdülőkori változások miatt ez igen nehezen megvalósítható feladat. A továbbfejlesztés érdekében a már versenyző fiatalok mellett minél több sportolni vágyó középiskolás és gimnazista számára szükséges az iskolai és különböző sportegyesületek foglalkozásainak színvonalas lebonyolítása annak érdekében, hogy egységessé váljon a diákok számára a sportolás – legyen az testnevelés óra, vagy éppen sportegyesületi edzés – fontossága.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportkör	Órakeret 32 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének – ami a gyakorlati órákon különösen fontos - szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése.</p> <p>A tanévben az iskolai testnevelés órákon kötelezővé tett sportágak gyakorlatban való eredményes lebonyolítása.</p> <p>Itt megemlítenő, hogy a sportköri órarend kialakításának köszönhetően a foglalkozások alatt több sportággal is megismerkedhetnek a diákok és a testnevelés órai munkát ezen esetben nem tekintve a kötelező sportágak gyakorlati tevékenységein kívül az egyes személy számára akár hobbinak tekintendő sportágakkal is megismerkedhetnek a tanulók.</p>	

	Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
	<p>Bemelegítés, gimnasztika, az óra fő részeinek ismertetése, a gyakorlatban való lebonyolítása. Az egyes sportága gyakorlati óráinak - ami akár edzés jellegű is lehet – tematikai ismertetése természetesen aktív gyakorlati részvétellel.</p>	<p>Gyakorlati órák, aktív fizikai részvétel.</p>
<p>1-4. HÉT</p>	<p>I. ATLÉTIKA</p> <p>1. Atlétikai futások:</p> <p>A futás oktatásának előfeltételei:</p> <p>Kondicionális képességek Koordinációs képességek Ízületi mozgékonyság</p> <p>Ezen képességek felmérése különböző ügyességi - és fizikai aktivitást, erőnlétet követelő gyakorlatokkal.</p> <p>2. Atlétikai futások változatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vágtafutás - Közép - és hosszútávfutás - Gát – és akadályfutás - Váltófutás <p>2.2. Rajtgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a rajt vezényszavainak ismertetése a különböző futószámokban. - a versenyszámok rajttól - célíg tartó időintervallumban történő gyakorlati (fizikai tevékenység), és egyéb sportszerű viselkedési mód kialakítása , ismertetése. <p>3. Atlétikai ugrások:</p> <p>Az atlétikai ugrások jellemzése, szerepük a testnevelésben és a sportban.</p> <p>3.1. Távolugrás</p> <p>Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nekifutás, vagy lendületszerzés - a lendületszerzés megkezdése 	<p>Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák.</p> <p>Anyanyelvi kommunikáció, kezdeményező-képesség és vállalkozói kompetenciák.</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - a nekifutási sebesség kialakítása - az elugrás előkészítése - elugrás, ugróláb munkája - kitámasztás - a lendítést végző végtagok munkája - égmunka - talajfogás <p>3.2 Magasugrás: Bevezetés (lásd. a 3.1- es pont.) Lendületből végrehajtott alaptechnikák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - guggoló technika - átlépő technika - ollózó technika - guruló technika - hasmánt technika - flop technika <p>Képességfejlesztés magasugrással:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordinációs képesség 2. Gyorserő 3. Erő – állóképesség 4. Keringési (anaerob) állóképesség 5. Koncentráló képesség <p>Oktatási elvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokozatosság - Változatosság - Élményszerűség - Biztonság <p>Versenylátogatás.</p>	
<p>5-9. HÉT</p>	<p>II. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: Labdaérezék fejlesztő, ügyességi feladatokkal, az iskola és azon belüli osztályok fizikai és szellemi teljesítőkétségének felmérése a gyakorlati testnevelés órákon.</p> <p>a, futóiskola, labdás gyakorlatokkal b, játékos ügyességfejlesztés labdával c, meghatározott feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labda beadása - fogadása 	<p>Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák.</p> <p>Énkép, önismeret.</p> <p>Önkontroll, állóképesség fejlesztése.</p> <p>Szociális kompetencia.</p>

	<p>- labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével. - kapura rúgás</p> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>2. Vízilabda: Az úszás megalapozása a sportágra vonatkozó legkedvezőbb „úszástechnika” figyelembevételével.</p> <p>a, bemelegítés, szárazföldön és vízben b, labdás gyakorlatok szárazföldön és vízben c, labdával való gyakorlatok: - átadások - labda fogadások - kapura dobások</p> <p>- összetett gyakorlatok, meghatározott irányba, fizikai akadályok, pl.: védők, leküzdésével.</p> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>3. Kézilabda:</p> <p>Labdaérvék fejlesztő, ügyességi feladatokkal, az iskola és azon belüli osztályok fizikai és szellemi teljesítőképességének felmérése a gyakorlati testnevelés órákon.</p> <p>a, futóiskola, labdás gyakorlatokkal b, játékos ügyességfejlesztés labdával c, meghatározott feladatok : - labda beadása- fogadása - labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével. - kapura dobás.</p> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>4. Kosárlabda:</p> <p>Labdaérvék fejlesztő, ügyességi feladatokkal, az iskola és azon belüli osztályok fizikai és szellemi teljesítőképességének felmérése a gyakorlati testnevelés órákon.</p> <p>a, futóiskola, labdás gyakorlatokkal b, játékos ügyességfejlesztés labdával c, meghatározott feladatok:</p>	<p>Digitális kompetencia. Sportetika.</p>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - labda beadása- fogadása - labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével. - kapura dobás. <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>5. Röplabda:</p> <p>Labdaérvék fejlesztő, ügyességi feladatokkal, az iskola és azon belüli osztályok fizikai és szellemi teljesítőképességének felmérése a gyakorlati testnevelés órákon.</p> <p>a, futóiskola, labdás gyakorlatokkal b, játékos ügyességfejlesztés labdával c, meghatározott feladatok :</p> <ul style="list-style-type: none"> - labda beadása- fogadása - labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével. - nyitás - alkarérintés - kosárérintés - sáncolás <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>6. Tenisz, asztalitenisz, tollaslabda:</p> <p>Az adott sportágra jellemző labdás ügyességi és rávezető gyakorlatok ismertetés és gyakorlatban való alkalmazása.</p> <p>Versenylátogatás</p>	
10-13. HÉT	III. TORNA <p>2.1. Gimnasztika</p> <p>2.1.1. A gimnasztika jelentése, tartalma, formája , alkalmazásának módja az iskolai testnevelésben</p> <p>2.1.2. Szabadgyakorlatok, játékos gyakorlatok, utánozó gyakorlatok, formához kötött gyakorlatok</p> <p>2.1.3. A szaknyelv ismertetése és a gyakorlatban való alkalmazása</p> <p>2.2. Célgimnasztika</p> <p>Jelentése, tartalma, formája, alkalmazásának módja az iskolai</p>	Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák. Esztetikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség. Testi és lelki egészség, figyelem koncentrációjának fejlesztés, motoros

	<p>testnevelésben</p> <p>2.3. Torna</p> <p>2.3.1. A tornaszerek ismertetése</p> <p>2.3.2. A nemzetközi szersorrend ismertetése (női, férfi)</p> <p>2.3.3. A szertorna monotonitása ellenére a kialakult gyakorlatok mozgásanyagának sokoldalúságára való figyelem felhívása és ennek elérése érdekében alapul szolgált gimnasztikai, célgimnasztikai foglalkozások fontosságára való törekvés.</p> <p>Ezen sport ágazatainak a bemelegítéstől kezdve a rávezető gyakorlatokon át a tornagyakorlatok, vagy gyakorlati elemek bemutatásáig való ismertetés a gyakorlati testnevelésben.</p> <p>Az iskola adta lehetőségek szerint a férfi szersorrendben felsorolt tornaszerek bemutatása, gyakorlati alkalmazása, és a női szersorrendben foglalt tornaszerek bemutatása és a gyakorlatban való alkalmazása.</p> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>Versenylátogatás.</p>	<p>képességfejlesztés.</p> <p>Kinesztétikus érzékelés fejlesztése.</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>14-16. HÉT</p>	<p>IV. KÜZDŐSPORTOK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Thai-boks</i> - <i>Kick- boks</i> - <i>Karate</i> <p>A különböző küzdősportokra jellemző bemelegítés, gimnasztika rávezető gyakorlatok bemutatása a gyakorlati testnevelésben.</p> <p>Alap technikai fogások, ütések, rúgások, dobások védekezések gyakorlati bemutatása, alkalmazása.</p> <p>Videózás</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>17-18. HÉT</p>	<p>V. HARCMŰVÉSZETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kung – fu</i> - <i>Aikido</i> <p>Alap technikai fogások, ütések, rúgások, dobások védekezések gyakorlati bemutatása, alkalmazása.</p> <p>Videózás</p> <p>Lehetőség szerint az küzdősport, vagy harcművészeti ágazat mestereinek bemutatóján való részvétel.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>

<p>19-23. HÉT</p>	<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: <ul style="list-style-type: none"> • Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>2. Kajak-kenu: Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>3 Öttusa: Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>4. Sportlövészet: Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>5. Ökölvívás: Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>6. Birkózás: Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs: Versenyszabályok.</p> <p>Alap technikai fogások, ütések, rúgások, dobások védekezések gyakorlati bemutatása, alkalmazása.</p> <p>Videózás</p> <p>Lehetőség szerint az küzdősport, vagy harcművészeti ágazat mestereinek bemutatóján való részvétel.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>24-28. HÉT</p>	<p>VII. ÖTTUSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás - Vívás - Lovaglás - Sportlövészet - Úszás <p>A futás és úszás az előbb említettek szerint, de mégis az öttusa formalitásához híven lebonyolítandó elméleti és gyakorlati megismertetése.</p>	<p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>

	<p>Vívás, lovaglás, sportlövészet lásd: az Egyéb olimpiai sportágak pontban.</p> <p>Úszás:</p> <p>2.1.Az úszásnemek szerepe az iskolai testnevelésben és sportban</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyorsúszás - hátúszás - mellúszás - pillangóúszás - vegyesúszás - váltók <p>A sportágra jellemző szárazföldi és vízi bemelegítés és az egyéb úszásnemek gyakorlati végrehajtásának tudatosítása elméleti és gyakorlati téren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - bemelegítés - rávezető gyakorlatok - egyes úszásnemek gyakorlati bemutatása - <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>Versenyszabályok. Versenylátogatás.</p>	
<p>29. HÉT</p>	<p>VIII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek.</p> <p>Az iskola adta lehetőségek szerint versenylátogatás, élsportolók bemutatóóráinak, edzéseinek, felkészítésének látogatása. Versenyszabályok. Videózás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>30-32 HÉT</p>	<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK</p> <p>A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p>1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Versenyszabályok. Videózás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p>

<p>2. Jégen úzóott sportok: Sportági felosztás. Videózás.</p> <p>Ezen sportágak videózás alapján való ismertetése, illetve gyakorlatban az adott intézmény adta lehetőségek figyelembe vételével való alkalmazás, gyakorlati bemutatás, verseny, sportági felkészítés, edzészátogatás.</p>	Digitális kompetencia
---	-----------------------