

## 9. évfolyam

# SPORTKÖR

Az iskolai testnevelés amellet, hogy teljesíti egészségmegőrző, kultúraközvetítő 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 36 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><b>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.</b></p>	<p>Gyakorlati órák, aktív fizikai részvétel.</p>
<p>1-4. HÉT</p>	<p><b>I. ATLÉTIKA</b></p> <p><b>1. Atlétikai futások:</b></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><b>2. Atlétikai futások változatai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vágtafutás</li> <li>- Közép - és hosszútávfutás</li> <li>- Gát – és akadályfutás</li> <li>- Váltófutás</li> </ul> <p>2.2. Rajtgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a rajt vezényszavainak ismertetése a különböző futószámokban.</li> <li>- a versenyszámok rajttól - célíg tartó időintervallumban történő gyakorlati (fizikai tevékenység), és egyéb sportszerű viselkedési mód kialakítása , ismertetése.</li> </ul> <p><b>3. Atlétikai ugrások:</b></p> <p>Az atlétikai ugrások jellemzése, szerepük a testnevelésben és a sportban.</p> <p><b>3.1. Távolugrás</b></p> <p>Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nekifutás, vagy lendületszerzés</li> <li>- a lendületszerzés megkezdése</li> </ul>	<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"> <li>- a nekifutási sebesség kialakítása</li> <li>- az elugrás előkészítése</li> <li>- elugrás, ugróláb munkája</li> <li>- kitámasztás</li> <li>- a lendítést végző végtagok munkája</li> <li>- égmunka</li> <li>- talajfogás</li> </ul> <p><b>3.2 Magasugrás:</b>  Bevezetés (lásd. a 3.1- es pont.)  Lendületből végrehajtott alaptechnikák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- guggoló technika</li> <li>- átlépő technika</li> <li>- ollózó technika</li> <li>- guruló technika</li> <li>- hasmánt technika</li> <li>- flop technika</li> </ul> <p>Képességfejlesztés magasugrással:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordinációs képesség</li> <li>2. Gyorserő</li> <li>3. Erő – állóképesség</li> <li>4. Keringési (anaerob) állóképesség</li> <li>5. Koncentráló képesség</li> </ol> <p>Oktatási elvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokozatosság</li> <li>- Változatosság</li> <li>- Élményszerűség</li> <li>- Biztonság</li> </ul> <p>Versenylátogatás.</p>	
<p>5-9. HÉT</p>	<p><b>II. LABDAJÁTÉKOK</b></p> <p><b>1. Labdarúgás:</b>  Labdaérzék 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"> <li>- labda beadása</li> <li>- fogadása</li> </ul>	<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><b>2. Vízilabda:</b> 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><b>3. Kézilabda:</b></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><b>4. Kosárlabda:</b></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"> <li>- labda beadása- fogadása</li> <li>- labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével.</li> <li>- kapura dobás.</li> </ul> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p><b>5. Röplabda:</b></p> <p>Labdaérezék 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"> <li>- labda beadása- fogadása</li> <li>- labdavezetés meghatározott irányba, fizikai akadályok leküzdésével.</li> <li>- nyitás</li> <li>- alkarérintés</li> <li>- kosárérintés</li> <li>- sáncolás</li> </ul> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p><b>6. Tenisz, asztalitenisz, tollaslabda:</b></p> <p>Az adott sportágra jellemző labdás ügyességi és rávezető gyakorlatok ismertetés és gyakorlatban való alkalmazása.</p> <p>Versenylátogatás</p>	
10-13. HÉT	<p><b>III. TORNA</b></p> <p><b>2.1. Gimnasztika</b></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><b>2.2. Célgimnasztika</b></p> <p>Jelentése, tartalma, formája, alkalmazásának módja az iskolai</p>	<p>Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák.</p> <p>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség.</p> <p>Testi és lelki egészség, figyelem koncentrációjának fejlesztés, motoros</p>

	<p>testnevelésben</p> <p><b>2.3. Torna</b></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><b>IV. KÜZDŐSPORTOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Thai-boks</i></li> <li>- <i>Kick- boks</i></li> <li>- <i>Karate</i></li> </ul> <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><b>V. HARCMŰVÉSZETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Kung – fu</i></li> <li>- <i>Aikido</i></li> </ul> <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><b>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</b></p> <p><b>1. Vívás:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versenyszabályok.</li> </ul> Videózás.</p> <p><b>2. Kajak-kenu:</b>  Versenyszabályok.  Videózás.</p> <p><b>3 Öttusa:</b>  Versenyszabályok.  Videózás.</p> <p><b>4. Sportlövészet:</b>  Versenyszabályok.  Videózás.</p> <p><b>5. Ökölvívás:</b>  Versenyszabályok.  Videózás.</p> <p><b>6. Birkózás:</b>  Versenyszabályok.</p> <p><b>7. Cselgáncs:</b>  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><b>VII. ÖTTUSA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Futás</li> <li>- Vívás</li> <li>- Lovaglás</li> <li>- Sportlövészet</li> <li>- Úszás</li> </ul> <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><b>Úszás:</b></p> <p>2.1.Az úszásnemek szerepe az iskolai testnevelésben és sportban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyorsúszás</li> <li>- hátúszás</li> <li>- mellúszás</li> <li>- pillangóúszás</li> <li>- vegyesúszás</li> <li>- váltók</li> </ul> <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"> <li>- bemelegítés</li> <li>- rávezető gyakorlatok</li> <li>- egyes úszásnemek gyakorlati bemutatása</li> <li>-</li> </ul> <p>Ezen gyakorlati feladatok előkészítése, oktatása, gyakorlási lehetőség biztosítása, felmérések, értékelés.</p> <p>Versenyszabályok. Versenylátogatás.</p>	
<p>29. HÉT</p>	<p><b>VIII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK</b></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>30-31 HÉT</p>	<p><b>VIII. TÉLI SPORTÁGAK</b></p> <p>A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p><b>1. Havon úzótt sportok:</b> Sportági felosztás. Versenyszabályok. Videózás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p>



	<p><b>2. Jégen úzó sportok:</b> 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
<p>32-36. HÉT</p>	<p><b>IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK</b></p> <p><b>1. Floorball:</b> Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás.</p> <p><b>2. Amerikai football:</b> Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás.</p> <p><b>3. Egyéb szabadidősportok:</b> Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás.</p> <p><b>4. Extrém sportok:</b> Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás.</p> <p><b>5. Technikai sportok:</b> Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. 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>	<p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>