

10. évfolyam

SPORTÁGI ISMERETEK

Az iskolai testnevelés mellett, 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 lelkierő mozgósítása és az önmagunk legyőzése és egy ésszerű - az adott sportoló számára - reális cél elérése érdekében befektetett energia megfelelő szintű kezelése.

A Sportági ismeretek tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágat űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

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	Sportági ismeretek	Órakeret 36 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének – ami a gyakorlati órákon különösen fontos - szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolóinak, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
FORRÁSISMERET 1. Fogalmak:		Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek;

	<p>A sportágak csoportosításának szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport-szaknyelv. <p>2. Sport szakirodalom:</p> <p>Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudósítások. <p>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</p> <p>3. Sportsajtó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Írott, • audió • vizuális • elektronikus sajtó. <p>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</p>	<p>sporttörténet</p>
<p>1-4. HÉT (4óra)</p>	<p>I. ATLÉTIKA</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. Videózás.</p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása.</p> <p><u>Atlétikai futások:</u></p> <p>2.1. A futás jellemzése , szerepe a testnevelésben és a sportban. 2.2 A futás oktatásának előfeltételei: Kondicionális képességek Koordinációs képességek Ízületi mozgékonyság</p> <p>3. Atlétikai futások változatai:</p> <p>3.1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vágtafutás - Közép - és hosszútávfutás - Gát – és akadályfutás - Váltófutás 	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <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>

3.2. Atlétikai ugrások:

Az atlétikai ugrások jellemzése, szerepük a testnevelésben és a sportban.

3.2.1. Távolugrás

3.2.2. A távolugrás fejlődésének története

Technika:

- nekifutás, vagy lendületszerzés
- a lendületszerzés megkezdése
- a nekifutási sebesség kialakítása
- az elugrás előkészítése
- elugrás, ugróláb munkája
- kitámasztás
- a lendítést végző végtagok munkája
- égmunka
- talajfogás

3.3 Magasugrás:

Bevezetés (lásd. a 3.2- es pont.)

Lendületből végrehajtott alaptechnikák:

- guggoló technika
- átlépő technika
- ollózó technika
- guruló technika
- hasmánt technika
- flop technika

Képességfejlesztés magasugrással:

1. Koordinációs képesség
2. Gyorsaság
3. Erő – állóképesség
4. Keringési (anaerob) állóképesség
5. Koncentráció képesség

Oktatási elvek:

- Fokozatosság
- Változatosság
- Élményszerűség
- Biztonság

Versenyszabályok.

Szakirodalom.

Versenylátogatás.

<p>5-9. HÉT (5óra)</p>	<p>II. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás.</p> <p>2. Vízilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás.</p> <p>3. Kézilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás.</p> <p>4. Kosárlabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás.</p> <p>5. Röplabda A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás</p> <p>6. Tenisz: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok. Videózás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák.</p> <p>Énkép, önismeret.</p> <p>Önkontroll, állóképesség fejlesztése.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia.</p> <p>Sportetika.</p>
--------------------------------	--	--

<p>10-13. HÉT (4óra)</p>	<p>III. TORNA</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók. Legnagyobb magyar sikerek. Videózás.</p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása.</p> <p>2.1. Gimnasztika 2.1.1. A gimnasztika jelentése, tartalma, formája , alkalmazásának módja az iskolai testnevelésben 2.1.2. Szabadgyakorlatok, játékos gyakorlatok, utánzó gyakorlatok, formához kötött gyakorlatok 2.1.3. A szaknyelv ismertetése</p> <p>2.2. Célgimnasztika Jelentése, tartalma, formája, alkalmazásának módja az iskolai testnevelésben</p> <p>2.3. Torna 2.3.1. A tornaszerek ismertetése 2.3.2. A nemzetközi szersorrend ismertetése (női, férfi) 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>Versenyszabályok. Szakirodalom. Versenylátogatás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Fejlesztési célok, fejlesztendő kompetenciák.</p> <p>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség.</p> <p>Testi és lelki egészség, figyelem koncentrációjának fejlesztés, motoros képességfejlesztés.</p> <p>Kinesztétikus érzékelés fejlesztése.</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>14-16. HÉT (3óra)</p>	<p>IV. KÜZDŐSPORTOK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Thai-bokszt</i> - <i>Kick- bokszt</i> - <i>Karate</i> 	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>

<p>17-18. HÉT (2óra)</p>	<p>V. HARCMŰVÉSZETEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kung – fu</i> - <i>Aikido</i> 	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
<p>19-23. HÉT (5óra)</p>	<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legnagyobb magyar sikerek. • Versenyszabályok. <p>Videózás.</p> <p>2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>3 Öttusa: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>

	<p>Videózás.</p> <p>6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p>Versenyszabályok.</p>	
24-28. HÉT (5óra)	<p>VII. ÖTTUSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás - Vívás - Lovaglás - Sportlövészet - Úszás <p>Úszás:</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. Videózás</p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. 2.1. Az úszásnemek szerepe az iskolai testnevelésben és sportban</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyorsúszás - hátúszás - mellúszás - pillangóúszás - vegyesúszás - váltók <p>Versenyszabályok. Szakirodalom. Versenylátogatás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</p> <p>Sportetika.</p> <p>Szociális kompetencia.</p> <p>Digitális kompetencia</p>
29. HÉT	<p>VIII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek;</p>

(1óra)	<p>Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Videózás.</p>	<p>sporttörténet Sportetika. Szociális kompetencia. Digitális kompetencia</p>
<p>30-31 HÉT (2óra)</p>	<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p>1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek. Videózás.</p> <p>2. Jégen úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek. Videózás.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet Sportetika. Szociális kompetencia. Digitális kompetencia</p>
<p>32-36. HÉT (5óra)</p>	<p>IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK</p> <p>1. Floorball: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás.</p> <p>2. Amerikai football: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. Videózás.</p> <p>3. Egyéb szabadidősportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. Videózás.</p> <p>4. Extrém sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete.</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet Sportetika. Szociális kompetencia. Digitális kompetencia</p>

Versenyszabályok.
Videózás.

5. Technikai sportok:

Sportági felosztás.
A sportág hazai helyzete.
Versenyszabályok.
Videózás.