

Kovács Pál Baptista Gimnázium

Testnevelés elmélet éves tanmenet a 2018-2019 tanévre

11/A és 11/B osztályok részére

Óraszám: 18

Témakör	Tananyag	
I. Alapfogalmak		
Testkultúrával kapcsolatos fogalmak	Érték. Egészség. Kultúra. Sport. Szomatikus nevelés. Testnevelés.	1.
II. Rendszerezés		
1. A testnevelés rendszere	Intézményes keretek között folyó testnevelés. rekreációs testnevelés és sport. Preventív célzatú testnevelés. Gyógytestnevelés.	2.
2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés	Általános felkészítés: oktatási intézmények. Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények.	3.
3. Diákok csoportjai	Normál, könnyített, gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.	4.
III. A testnevelés és sport célja, tartalma		
1. Célok	A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.	5.
2. A testnevelés művelődés tartalma	A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, életstílus és egészség összhangja. Higiéniai eljárások, egészségmegőrzési módszerek ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. Alapvető mozgás- és viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. A testnevelés és sportkultúrában való jártasság kialakítása.	6.
IV. Sport és egészségvédelem		
1. A sport aktív és inaktív hatásai	A magyar társadalom sportfelfogása. A sport fogalma. A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei.	7.

2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai	A mozgást háttérbe szorító életmódensúlyozása. A munkaártalmak korrigálása. Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. Egészség jelentőségének tudatosítása.	8.
3. Az egészségvédelem folyamatai, területei	Ismeretszerzés. Egyéni tapasztalatszerzés. Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, higiénia. Helyes napirendre nevelés. Testi tevékenységre, sportra nevelés. Helyes testtartásra nevelés.	9.
V. A testnevelés személyiségfejlesztése		
1. A társadalom által támasztott igények	Önállóság, tolerancia, önfegyelem, nyitottság, leleményesség, aktivitás, valós önértékelés, döntési képesség.	10.
2. Befolyásoló tényezők	Az edző. A testnevelő tanár. Sporttársak. „Önfejlesztés”.	11.
3. Az iskolai ifjúság testnevelése	Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós adása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson, 1930. november 22-én, Szegeden.	12.
VI. A testnevelés művelődési anyaga		
1. A testnevelés hármasságának felosztása	Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, stb.).	13.
2. Mozgásos cselekvések csoportosításai	Mechanikai szempont szerint. Szerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, kreatív. Inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt	14.
VII. Mozgáskészség és sporttechnika		
1. Fogalmak tisztázása	Mozgáskészség. Technika. Sporttechnika. Technikai modell. Egyéni modell.	15.
2. A mozgáskészség csoportjai	Poulton-féle csoportosítás. Farfell-féle csoportosítás. Testhossz tengelyéhez viszonyítva.	16.
3. Motoros képességek	Általános alapelvek. Kondicionális képességek. Koordinációs képességek.	17.

4. Terhelés	Szervezetre gyakorolt hatás. Környezeti tényezők. Mutatók.	17.
5. Képességfejlesztés	Általános elvek. Egyéni tapasztalatok.	18.