Testnevelés- Szakképző iskola 9-11. évfolyam

9.évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Órakeret | Tematika |
| **Sportjátékok** | 35 óra | **Kosárlabdázás**  Technikai elemek gyakorlása  Megállás, sarkazás labdavezetésből, önpasszból, meghatározott helyen és időben is, csellel is. Fektetett dobás egy leütéssel, labdavezetésből mindkét oldalon, közeli és közép-távoli dobás helyből, félaktív és aktív védővel szemben is.  **Kézilabda**  Technikai elemek végrehajtása növekvő biztonsággal  Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.  Labdakezelési gyakorlatok 2-3-as csoportokban, egy-két kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel. Kapura lövések: kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; félaktív és aktív védővel szemben, bedőléssel. |
| **Torna jellegű feladatok** | 20 óra | Torna – iskolai sporttorna  Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren*.* Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Az 1–8. osztályos (általában nagyon egyenetlen) tudás ismeretében, ismétlő variációkban gazdag mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan a mozgásbiztonság fejlesztésére. |
| **Atlétika jellegű feladatok** | 20 óra | Futások, rajtok  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Az 5–8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben, pontosabban. Tartós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.  *A sportági technika gyakorlása*  A rövid, közép- és hosszútávok közötti futótechnika megkülönböztetése. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid sprintszámokban.  A váltófutás alsó botátadási technikájának és az átadás szabályainak gyakorlása.  A tartós futás technikájának kontrollja, a tartós futás optimális egyéni sebességéről tapasztalatszerzés, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításának próbái. |
| |  | | --- | | **Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek** | | 18 óra | *A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább egy,* az 5–8. osztályban felsorolt (feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, úszás, egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek) lehetséges sport, vagy/és az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó egyéb alternatív, szabadidős, táncos mozgásforma. Az egyén által előnyben részesíthető, élethossziglan űzhető sportok ismereteinek, alternatíváinak bővítése. |
| **Önvédelem és küzdősportok** | 13 óra | Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez.  Az 5–8. osztályos mozgásfeladatok variációinak ismétlése, gyakorlása, továbbfejlesztésük, hiánypótlás. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a gyakorlatok pontos, türelmes, átgondolt végrehajtására.  Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.  Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társakkal vagy önállóan. |
| **Egészségkultúra és prevenció** | 20 óra | Edzés, terhelés  A labdajátékokban különösen igénybe vett izmok prevenciójának néhány gyakorlata.  A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus-érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – állandó gyakorlási anyag, egyéni gyakorlatok kijelölése a gyengeségek felszámolására.  Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.  Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. |
| Szabad felhasználású óra | 18 óra |  |

10-11.évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Órakeret | Tematika |
| **Sportjátékok** | 26 óra | Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok  A labda nélkül végzett mozgások játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.  Célszerűségre törekvés a társ mozdulatára reagálásban.  A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai.  Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással  A bemelegítési modell tartalmainak megtanulása, ismételt gyakorlása: labda nélküli és labdás gyakorlatok az izmok, ízületek átmozgatására, labdahasználat variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. |
| **Torna jellegű feladatok** | 10 óra | Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok végzése  Célszerű használat az óraszervezésben. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, ritmuskeltéssel és zenére is.  Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gyakorlása |
| **Atlétika jellegű feladatok** | 10 óra | A képességfejlesztés gyakorlatai  Futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Tartós és résztávos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.  A sportági technika gyakorlása |
| **Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek** | 3 óra | A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább egy, az egyén által különösebb anyagi ráfordítás nélkül, élethossziglan űzhető sport ismereteinek, alternatíváinak bővítése.  Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés |
| **Önvédelem és küzdősportok** | 3 óra | A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik. |
| **Egészségkultúra és prevenció** | 10 óra | Az egészséges test és lélek megóvása  A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. |