

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

HELYI TANTERV NYEK ÉVFOLYAM

ZRÍNYI MIKLÓS GIMNÁZIUM 2013.

Heti óraszám: 5 óra

Nyelvi előkészítő évfolyam (180 óra)

Rendgyakorlatok	10 óra
Atlétikai jellegű feladatok	35 óra
Torna jellegű feladatok	25 óra
Úszás	40 óra
Testnevelési és sportjátékok	55 óra
Természetben űzhető sportok	10 óra
Elméleti ismeretek	5 óra

Célok és feladatok:

- Általános sportági ismeretek megszerzése, gyakorlása.
- Az ellenálló képesség és az edzettség fejlesztése, az esetleges ortopédiai elváltozások ellensúlyozása.
- A kondicionális és koordinációs képességeknek a tanulók kiinduló szintjéhez, életkorához igazított fejlesztése.
- A tanított mozgásformák és gyakorlatok önálló gyakorlási szintre emelése.
- Az egyszerű gyakorlatok lényegi hibáinak önálló korrekciója (tartások, járások, légzések).
- A játék és sportversenyekhez és azok űzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése.
- Rendszeres mozgás igényének kialakítása, sportolás megszerettetése.
- Versenysszellem kialakítása, csapatszellem, közösségi szellem növelése.

Követelmények:

- A tanulók mozgásához, átszervezéséhez szükséges vezényszavak ismerete.
- A gimnasztikai alapformák és testtartást javító gyakorlatok ismerete.
- A játékszabályok ismerete, tudatos alkalmazása és betartása.
- A tanítás-tanulás folyamatában használt szerek nevének ismerete.
- A gyakorlatokra és a feladatokra vonatkozó szakkifejezések ismerete, megértése (szaknyelv).

- Az iskolán belüli hasznos sportolási lehetőségek ismerete, azokon való aktív részvétel.

Témakörök

Rendgyakorlatok (10 óra)

Tartalom:

- Az általános iskolában tanult alaki formák ismétlése, gyakorlása, továbbfejlesztése.
- Előkészítő gyakorlatok, gimnasztika és prevenció
- Tartalom:
 - általános hatású, természetes mozgások,
 - Gimnasztikai formájú előkészítő és célgyakorlatok.
- Az általános iskolában tanult elemek ismétlése, gyakorlása.
- Kötélmászás mászókulcsolással (lány) és függeszkedéssel (fiú).
- A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok.
- Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.
- Légző- és relaxáló gyakorlatok.

Atlétika jellegű feladatok (35 óra)

Tartalom:

- Az általános iskola 5-8. osztályában tanult magasabb szintű ismétlése és szükség szerinti gyakorlása.
- Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.

Futások

- A tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása.
- Rövid távú vágtafutások. Futóiskola.
- Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.
- Tartós futás, váltófutás.

Ugrások

- Magasugrás az eddig tanult technikákkal.
- Távolugrás az eddig tanult technikával.

Dobások, lökések

- Kislabdahajítás 3-as, 5-ös lépésritmussal.
- Súlylökés helyből, majd beszökkenéssel.

Torna jellegű feladatok (25 óra)

Tartalom:

- egyensúlygyakorlatok, játékok,
- a tornaszerek speciális követelményeihez szükséges erőfejlesztő gimnasztika. (vállöv, törzs, has, karerő fejlesztése),
- az alapvető férfi és női tornaszerek ismerete,
- balesetmegelőzési ismeretek, segítségadás, kollektivitás fejlesztése,
- a szereken való alapvető mozgások helyes és esztétikus végrehajtásának ismerete.
- Gimnasztikai formájú előkészítő és szabadgyakorlatok.

Talaj

Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása, azokból 4-5 elemből álló folyamatos gyakorlatsor bemutatása. Gurulás előre guggolásból, hajlított állásból, fejállásból, kézállásból guggolásba, és/vagy terpeszállásba; kézállásba lendülés segítséggel. Magas gurulóátfordulás, tigrisbukfenc, tarkóállás, fejállás, mérlegállás, híd, bátorugrás.

Szekrényugrás

4-5 részes szekrényen az előző évfolyamokban tanultak ismétlése és gyakorlása az elugrás távolságának és az ugrás hosszának és magasságának növelésével. Felguggolás, bukfenc előre vagy leterpesztés vagy átguggolással leugrás, lebegőtámaszhoz közelítve a távolabbi végén.

Gerenda

Az eddig tanult járások, lépések, elemek ismétlése, gyakorlása, folyamatos gyakorlatsor bemutatása. Guggolások, ülések, térdelések térdelő- és fekvőtámaszok. Támadóállások, lebegőállások nyújtott és hajlított lábemeléssel. Járások előre, hátra lábujjhegyen utánlépésekkel és kartartás és karlendítés-karkörzés variációkkal. Fordulatok állásban és guggolásban. Leugrás feladatokkal pl. karkörzéssel, lábterpesztéssel, fordulattal ollóval stb.

Gyűrű

Az eddig tanult elemek ismétlése, gyakorlása, 3-4 elemből álló gyakorlatsor bemutatása. Függeszben alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe és visszahúzó-dás. Függésbe lendület előre-hátra, homorított leugrás.

Testnevelési és sportjátékok (55 óra)

Tartalom:

- Összetett és csoportos váltóversenyek.
- Akadályversenyek sportági feladatok beiktatásával.
- A választott labdajátékok (kosárlabda, kézilabda, röplabda stb.) szabályainak megismerése, tudása, technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.
- Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.
- Labdaszerzők, pontszerzők az ismert átadási formákkal.
- Kommunikáció és együttműködés a csapaton belül.
- Kötött szabályok betartása és versenyzési szellem kialakítása, sportszerűség és kollektivitás (fair-play).

Úszás (40 óra)

Tartalom:

- Két választott úszásnem után technika alapjainak elsajátítása.
- Vízbeugrások, rajttechnikák, fordulások.
- Az úszás jelentősége, élettani hatása.

Természetben űzhető sportok (10 óra)

Tartalom:

- Az időjárás figyelembe vételével a tanórák lehetőleg a szabadtéren valósuljanak meg.
- Lehetőség téli játékokra (szánkózás, hócsata, számháború) az időjárástól meghatározott mértékben.

Elméleti ismeretek (5 óra)

- sportjátékok szabályai;
- olimpia története, magyar olimpiai bajnokok;
- egészséges életmód.

Magasabb évfolyamra lépés feltételei

Rendgyakorlatok

- Tudják követni az utasításokat, azokat egységesen hajtják végre.
- Előkészítő gyakorlatok, gimnasztika és prevenció
- Tudjanak önállóan 8-10 gyakorlattal bemelegíteni.
- Tudják a légzésüket szabályozni nyugalomban és terhelés közben.
- Ismerjék a különböző gimnasztikai alapformák jelentőségét, a hatás növelésének néhány módját.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

- Ismerjék az atlétikában használatos alapvető szakkifejezéseket.
- Javuljon a teljesítményük az előző évfolyamhoz képest futó, és ügyességi számokban

Torna jellegű feladatmegoldások

- Tudjanak bemutatni szerenként egy-egy elemet (szükség szerint segítségadás mellett), nemek szerint két-két szeren 4-5 elemből álló összefüggő gyakorlatot.

Testnevelési és sportjátékok

- Aktívan vegyenek részt a tanult sportjátékokban.
- Tudjanak együtt játszani a többiekkel.
- Vállaljanak egyszerű szervezési feladatokat (csapatalkítás, játékvezetés stb.).

Tartalom

Nyelvi előkészítő évfolyam (180 óra)	1
Célok és feladatok:	1
Követelmények:.....	1
Témakörök.....	2
Rendgyakorlatok (10 óra)	2
Atlétika jellegű feladatok (35 óra)	2
Torna jellegű feladatok (25 óra)	3
Testnevelési és sportjátékok (55 óra)	4
Úszás (40 óra)	4
Természetben űzhető sportok (10 óra).....	4
Elméleti ismeretek (5 óra)	4
Magasabb évfolyamra lépés feltételei	5