

KÖVETELMÉNYEK TESTNEVELÉSBŐL

9. évfolyam

Sportjátékok:

A tanuló ismerje az adott sportjátékok alapvető, kezdőszintű technikai, taktikai elemeit. Életkornak megfelelő elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Legyen tisztába a sportszerűség, a szabálykövető magatartás fogalmával. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazása és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játékok lényeges versenyszabályokkal. Képes legyen a technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztására.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák:

A tanuló képes legyen az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatására, továbbá az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolására a zenével. Ismerje a torna sport alapvető szabályait. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.

Sportágak versenyrendszeréről alapismeretei legyenek. A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Atlétika jellegű feladatok:

A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. A tanuló ismerje a futóversenyek és a váltás szabályait. Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.

Távolugrás guggoló technikával. Kislabdahajítás beszökkenéssel.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. Önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek:

Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. Ismerje a tanuló a természetben üzhető sportok alapszabályait. Sajátítsa el a legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeretét. Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Önvédelem és küzdősportok

A tanuló ismerje a páros és küzdőjátékokat, test-test elleni küzdelmek fajtáit. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályait. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtáit és alkalmazhatóságukat a küzdelmekben. Képes legyen a veszélyhelyzetek kerülésére, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralomra.

Egészségkultúra és prevenció:

Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom erősítőgyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok ismerete. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.

Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

10. évfolyam

Sportjátékok:

Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, és szabálykövető magatartás. A tanuló képes legyen a komplex szabályismeretek, sportszerű alkalmazására és a játékok önálló továbbfejlesztésére. Játék lényeges versenyszabályokkal. Képes legyen a technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztására. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák:

Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Legyen képes az aerobik kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolására a zenével. Ismerje a torna sportág alapvető szabályait. Ismerje a segítségnyújtás lehetséges módjait. A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.

Atlétika jellegű feladatok:

Ismerje a térdelő- és állórajt technikáját, a fokozó- és repül_futás összehangolt kar- és láb-munkáját. Szerezzen a rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalatot. Ismerje a váltás technikáját.

Ismerje távolugrás technikáit. Képes legyen legalább egyet bemutatni.

Technikai követelmények: Kislabdahajtás beszőkkenéssel. Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is. Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Legyen képes önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítményre.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek:

Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Önvédelem és küzdősportok:

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Egészségkultúra és prevenció:

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében.

11. évfolyam

Sportjátékok:

A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. A tanulónak legyen tapasztalata a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia.

A tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Legyen képes önállóságra a bemelegítésben, a gyakorlásban és a játékban, játékvezetésben. Ismerje az adott labdajáték főbb versenykörülményeit. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. Legyen képes a játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazására.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák:

A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban Ismerje a torna sport mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságokat.

Legyen képes Bonyolultabb gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtására közben a mozgás koordinált irányítására. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.

Atlétika jellegű feladatok:

Ismerje a térdelő-, álló- és repülőrajtokat, Iramszakasz, egyéni irambeosztást. Különböző technikák ismerete a váltófutásban. Ismerje az optimális lendületszerzést, elrugaszkodást, repülőfázist, biztonságos leérkezést az ugrásokban. Ismerje a hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségeit. Az iram és tempó megválasztásának, szempontjainak ismerete. A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Önvédelem és küzdősportok:

Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálék ismerete. A tanuló legyen képes uralkodni az indulatok felett. Ismerjen néhány önvédelmi megoldást, szabadulást a fogásból. Legyen tisztában a dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikáival, szabályaival. A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció:

Egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.

A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stressz helyzeteivel. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérülésszerű szituációk megfelelő kezelése.

12. évfolyam

Ismerje a testnevelés érettségi vizsga gyakorlati és elméleti követelményeit. Törekedjen az egészséges életmódra. Legyen igénye a rendszeres testmozgásra, sportolásra. Tudatosuljon a tanulóban a sport prevenció és egészségmegőrző szerepe.