

Testnevelés

10. évfolyam

A tantárgy elsődleges célja a rendszeres mozgás, testedzés és az egészséges életmód iránti igény kialakítása. Térbeli irányok, viszonyfogalmak használata. Az általános iskolai testnevelés során kialakított és begyakorolt mozgáselemek rögzítése, pontosítása, tudatosítása, alapmozgások gyakorlása. Ritmus és sorrend megtartása mozgásos feladatokban. Mozgásos tevékenységgel a tartási hibákat korrigálni, a motorikus képességek fejlesztése, az egészséges testi fejlődés biztosítása, testi fejlődés zavarainak korrekciója.

A sportjátékokhoz szükséges elemi és tájékozódási képességek (figyelem) fejlesztése. A munkatevékenység során szükséges ügyesség, erő, állóképesség, kitartás, edzettség, bátorság, akarat fejlesztése. Sportversenyek eleminek elsajátítása, labda- biztonság növelése, felkészülés iskolai sportversenyekre. Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok rögzítése. Növekvő elem és ütemszámú mozgássorok elsajátítása.

A tantárgy az erkölcsi nevelés területén fontos szerepet játszik a szabályok, szabályosság ismeretének megerősítésében, a magatartásszabályozás befolyásolásában.

Az önismeret és társas kultúra fejlesztése területén segíti az önismeret, önfogadás képességét, a segítségnyújtásra és elfogadásra való törekvést.

A testi és lelki egészségre nevelés területén segíti az egészséges testmozgás és a fizikai aktivitás iránti igény folyamatosságát.

A testnevelés tantárgy az anyanyelvi kommunikáció kompetenciaterületén hozzájárul a verbális utasítások megértéséhez, a mozgások bemutatás vagy szóbeli irányítás alapján minél pontosabban és differenciáltabban történő kivitelezéséhez.

A tantárgy tanulása során fontos a tanulók figyelmének ráirányítása a harmonikus mozgás szépségeire és a mozgásművészet vagy a sportmozgások esztétikumának felismerésére.

Témakör / Évfolyam	10.
1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	12
2. Gimnasztikai gyakorlatok	35
3. Képességfejlesztő gyakorlatok	40
4. Labdás gyakorlatok	30
5. Sportjátékok elemei	45
6. Szabadon választott Téli foglalkozás (3) Képességfejlesztő gyakorlatok (3) Sportjátékok elemei (9) Labdás gyakorlatok (3)	18
	180 óra

Tematikai egység	1.Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret: 12
Előzetes tudás	Egymáshoz való alkalmazkodóképesség Az együttmozgás élménye	
Tantárgyi fejlesztési célok	Vezényszavakat ismerni és követni. Gyakorlatokat társakhoz és alkalomhoz illően fegyelmezetten végezni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

Fejlesztési feladat Önállóan sorakozni, az irányokat ismerni. A gyakorlatokat egyre pontosabban végrehajtani. Ismeretek Sorakozás Járások Menetelés Testfordulatok Tevékenység Sorakozó magasság szerint Járás egysoros, kétsoros, háromsoros oszlopban, nyitódás, záródás, helyben járás, jelre elindulás, megállás. Járás lábujjhegyen, sarkon. Sarkon jobbra, balra fordulatok vezényszóra. Irányítással Menetelés helyben járással, igazodás, sorbontás jobb, baloldal érzékelése. Vezényszavak megértése. Menetelés zenére, ritmustartás, ritmusváltás adott jelre.		Társadalmi ismeret: ünnepek, felkészülés a felnőtt életre Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés
Kulcsfogalmak/ fogalmak	nyit, zár, jobb, bal, igazodás, sorbontás, magas, alacsony	

--	--	--

Tematikai egység	2.Gimnasztikai gyakorlatok	Órakeret: 35
Előzetes tudás	Biztos mozgáskoordináció. Utasítás pontos végrehajtása	
Tantárgyi fejlesztési célok	Adott ritmust átvenni és követni. Megtanult mozgáselemeket kitartóan végezni.	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Az alapgyakorlatokat huzamosabb ideig végezni. Egyszerű utasításokat megérteni. Kéziszereket megfelelően használni Ismeretek Két –három mozgáselem összekapcsolása Kéziszer- és szabadgyakorlatok. Szakkifejezések megértése és alkalmazása. Tevékenység Begyakorolt mozgáselemek összekapcsolása, helyben futás magas térdemelés, terpeszállás törzshajlítás, bokaérintés. Négy ütemre végzett gyakorlatok: (alapállás, ugrás terpeszbe, kar oldalsó középtartásba, taps fej fölött, vissza alapállásba, mellső középtartásba, oldalsó középtartásba, terpesz, stb.)	Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, súlyzó, buzogány, karika, alkalmazásával végzett négyütemű gyakorlatok vezényszavak, számolás, zene segítségével. Begyakorolt gyakorlatsorok zenére, a testtartás, és ütemtartás figyelembe vételével.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	négyütemű gyakorlat, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magas tartás, kéziszerek megnevezése

Tematikai egység	3.Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok	Órakeret: 40
Előzetes tudás	1. Erőnlét fejlesztése. A mozgás összerendezettsége.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Gyakorlatokat kitartóan végezni, a hibákat javítani. Izmokat erősíteni	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat Szóbeli utasításokat megérteni. Egyre hosszabb ideig együttműködni a tartásjavító és izomerősítő gyakorlatokban.	

Ismeretek Guggolás Kúszás 1. Mászás 2. Függeszkedés 3. Távolugrás 4. Gurulóátfordulás előre, hátra 5. Állórajt, futás 6. Egyensúlyozó járás Tevékenység 1. Guggoló járás 2. kúszás padok között 3. bordásfal gyakorlatok, függeszkedés. 4. Egy lábról elrugaszkodás, távolugrás nekifutásból 5. sorozatban guruló átfordulások (guruló átfordulás előre sorozatban, háttal sorozatban guruló átfordulás, hátra) 6. állórajtból versenyfutás 7. Helyben rugózásból elrugaszkodás 8. mászás kötélén, bordásfalon 9. kúszás akadályok között, mászás akadályokon át 10. 30-60 m-es versenyfutás állórajtból 11. egyensúlyozás talajon, padon (gerendán), pad merevítőjén	Környezet-ismeret: egészségmegőrzés
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gyakorlatok megnevezése, sorozat, állórajt, tevékenységek megnevezése, méter

Tematikai egység	4.Labdás gyakorlatok	Órakeret: 30
Előzetes tudás	1. Önzetlen játék. 2. Céltudatosság	
Tantárgyi fejlesztési célok	Egyre pontosabban labdát vezetni, célba juttatni (kézzel, lábbal)	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat 1. Szabályokat megérteni, betartani. 2. Labdát vezetni egyre biztosabban. Ismeretek 1. Kislabda dobás 2. Átadások 3. Labdavezetés Tevékenység 1. Kislabda dobás, álló helyzetből. 2. Célba dobás (kosár, kapu, céltábla) 3. Egykezes, kétkezes mellső átadások, különböző feladathelyzetekben.	Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés

4. Váltott kézzel járás körben, akadályok megkerülése labdavezetések 5. Labdavezetés (ügyesebb) lábbal cél felé, akadályok megkerülése. 6. Dobóterpeszből kidobás, célba dobás, alsó felső dobás, lassú futás közben labdavezetés az ügyesebb kézzel.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	gyakorlatok megnevezése, váltott kéz, dobóterpesz, labdavezetés	

Tematikai egység	5.Sportjátékok elemei	Órakeret: 45
Előzetes tudás	1. Szabálykövetés. 2. Csapatszellem fontossága	
Tantárgyi fejlesztési célok	1. Sportjátékokat játszani, mások játékát figyelemmel kíséni. 2. Rendszeresen sportolni	

Követelmények – Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Fejlesztési feladat 1. Betartani a sportjátékok elemi szabályait, és az eszközöket rendeltetésszerűen, balesetmentesen használni	Számolás-mérés: tájékozódás, műveletek végzése

2. A szabályokat minél pontosabban betartani. Ismeretek 1. Kosárlabda, röplabda, zsinórlabda 2. Pingpong 3. Labdarúgás 4. Tollaslabda, szivacslabda 5. Kidobós 6. Úszás (vízbiztonság) 7. Roller, kerékpár, gördeszka, szánkó használata 8. Teke, kugli 9. Kondicionál gépek minél szélesebb körű alkalmazása Tevékenység 1. Alapállás – megindulás – megállás, labdavezetés, kosárra dobás, védekezés 2. pingpongozás, átütés, szerválás, ütögetés, adogatás 3. alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kapura lövés, labda védeke 4. szivacslabda, tollaslabda ütögetés, átütés a háló másik oldalára. 5. Az időjárásnak megfelelő sporteszközök használata, az eszközök rendeltetésszerű használata, karbantartása, tárolása. 6. Egyéni – és csapatversenyek rendezése, kulturális szurkolás (eredményhirdetés, cím megvédése, visszavágó) 7. Úszás, néhány úszásnem mozdulatai, az úszás ritmusa, légzés javítása 8. Kondicionáló gépek célszerű és szakszerű használata, az erőnlét- és életmódjavító	Ének-zene: ritmus gyakorlatok, dal- és zenekíséret Környezet-ismeret: egészségmegőrzés
---	--

gyakorlatsorok elsajátítása és napirendbe építése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	sportágak megnevezése, kosárpalánk, kosár, kosárlabda, szerva, szerválás, kapu, gól, tevékenységek megnevezése, kétkezes mellső átadás

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes 1. a mozgásos tevékenységek rendszeres végzésére, az egészséges testi fejlődés, edzettség, teherbíró képesség, az alapvető fizikai képesség szintjének emelése érdekében, 2. sporteszközök rendeltetésszerű, balesetmentes használatára, 3. sportjátékok játszására (egyszerűsített) szabályokkal, sportmérkőzések figyelemmel kísérésére.
---	--