

## **Testnevelés**

### **11. évfolyam**

A készségfejlesztő iskola gyakorlati évfolyamain a testnevelés tantárgy célja a minél önállóbb felnőtt élet tevékenységeinek megalapozásában a munkavégzéshez és az egészséges életmód folytatásához szükséges erőnlét, állóképesség, mozgásos ügyesség fejlesztése. A tantárgy segíti az egészséges testi fejlődést, a motoros képességek fokozatos ügyesedését, korrigálja az esetlegesen jelen lévő tartási és mozgási rendellenességeket. A fejlesztés játékos mozgásformákon alapul, és illeszkedik az egyéni képességekhez. A tantárgy sajátos fejlesztési céljai az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros kondicionális, a koordinációs és helyzetfelismerő képességek fejlesztése.

A tantárgy támogatja a komplex személyiségfejlesztés megvalósulását szociális és emocionális aspektus hangsúlyával. A tantárgy terápiás célja, hogy az értelmi fogyatékos fiatal kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, erősítve a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a gyakorlati évfolyamokon való helytállásra.

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

Ha a tanuló gyógytestnevelésben vesz részt, vagy gyógytestnevelésben is részt vesz, a gyógytestnevelés végrehajtása során a testnevelés kerettanterv adaptálható elemeit is

alkalmazni kell.

Értékelés: félévente szöveges értékelés.

| <b>TÉMAKÖR</b>                                              | <b>Óraszám<br/>11.évfolyam</b> |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás.</b>                | 12 óra                         |
| <b>2. Gimnasztikai gyakorlatok.</b>                         | 24 óra                         |
| <b>3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok.</b> | 48 óra                         |
| <b>4. Labdás gyakorlatok.</b>                               | 36 óra                         |
| <b>5. Sportjátékok elemei.</b>                              | 60 óra                         |

| <b>Témakör</b>                                    | <b>1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Óraszám:<br/>12 óra</b> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>A témakör nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szabályokat betartani, utasításokat minél pontosabban követni.</li> <li>• Testi fejlesztés, téri irányok, eligazodás térben.</li> <li>• Helyes életmód kialakításának elmélyítése.</li> </ul> |                            |

| <b>Fejlesztési ismeretek és tevékenységek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p>Fejlesztési tevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felszólításokra adekvátan cselekedjen: sorakozás, irányváltztatások, testrészek mozgatása (egyéni képességeknek megfelelően)</li> <li>• Törekedjen a gyakorlatok minél pontosabb kivitelezésére</li> <li>• Legyen számára örömforrás a mozgás</li> </ul> <p>Fejlesztési ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorakozás</li> <li>• Járások</li> <li>• Menetelés</li> <li>• Testfordulatok</li> </ul> <p>Tanulói tevékenység</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorakozó magasság szerint.</li> <li>• Járás egysoros, kétsoros, háromsoros oszlopban, nyitódás, záródás, helyben járás, jelre elindulás, megállás.</li> <li>• Járás lábujjhegyen, sarkon.</li> <li>• Sarkon jobbra, balra fordulatok vezényszóra.</li> <li>• Menetelés helyben járással, igazodás, sorbontás jobb, baloldal érzékelése.</li> <li>• Vezényszavak megértése.</li> <li>• Menetelés zenére, ritmustartás, ritmusváltás adott jelre.</li> </ul> |                                                            |
| <b>Fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | nyit, zár, jobb, bal, igazodás, sorbontás, magas, alacsony |

|                                                       |                                                                    |                            |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Témakör</b>                                        | <b>2. Gimnasztikai gyakorlatok</b>                                 | <b>Óraszám:<br/>24 óra</b> |
| <b>A témakör<br/>nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | Alapgyakorlatokat pontos végzése, hibák javítása. Izmok erősítése. |                            |

| <b>Fejlesztési Ismeretek és tevékenységek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fejlesztési tevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az alapgyakorlatokat huzamosabb ideig végezni.</li> <li>• Értse meg az egyszerű utasításokat.</li> <li>• Tudja a kéziszerket megfelelően használni.</li> </ul> <p>Fejlesztési ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Két-három mozgáselem összekapcsolása.</li> <li>• Kéziszer- és szabadgyakorlatok.</li> <li>• Szakkifejezések megértése és alkalmazása.</li> </ul> <p>Tanulói tevékenység</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begyakorolt mozgáselemek összekapcsolása, helyben futás magas térdemelés, terpeszállás, törzshajlítás, bokaérintés.</li> <li>• Négy ütemre végzett gyakorlatok: (alapállás, ugrás terpeszbe, kar oldalsó középtartásba, taps fej fölött, vissza alapállásba, mellső középtartásba, oldalsó középtartásba, terpesz, stb.)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, súlyzó, buzogány, karika, alkalmazásával végzett négyütemű gyakorlatok vezényszavak, számolás, zene segítségével.</li> <li>• Begyakorolt gyakorlatsorok zenére, a testtartás és ütemtartás figyelembevételével.</li> </ul> |                                                                                                                                      |
| <b>Fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | négyütemű gyakorlat, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magas tartás, négyütemű gyakorlat, kéziszer megnevezése. |



|                                                   |                                                                                                                                |                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Témakör</b>                                    | <b>3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok</b>                                                                     | <b>Óraszám:<br/>48 óra</b> |
| <b>A témakör nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyakorlatok kitartó végzése, a hibák javítása.</li> <li>• Izmok erősítése.</li> </ul> |                            |

| <b>Fejlesztési ismeretek és tevékenységek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fejlesztési tevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A szóbeli utasításokat értse meg és kövesse</li> <li>• Legyen képes egyre hosszabb ideig együttműködni a tartásjavító és izomerősítő gyakorlatokban.</li> </ul> <p>Fejlesztési ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guggolás</li> <li>• Kúszás</li> <li>• Mászás</li> <li>• Függeszkedés</li> <li>• Távolugrás</li> <li>• Guruló átfordulás előre, hátra</li> <li>• Állórajt, futás</li> <li>• Egyensúlyozó járás.</li> </ul> |
| <p>Tanulói tevékenység</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guggoló járás,</li> <li>• kúszás padok között,</li> <li>• bordásfal gyakorlatok (függeszkedés),</li> <li>• egy lábról elrugaszkodás távolugrás nekifutásból,</li> <li>• sorozatban guruló átfordulások (guruló átfordulás előre sorozatban, háttal sorozatban guruló átfordulás, hátra),</li> <li>• álló rajtból-versenyfutás,</li> <li>• helyben rugózásból elrugaszkodás,</li> <li>• mászás kötélén, bordásfalon (irányítással),</li> </ul>         |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• kúszás akadályok között, mászás akadályon át,</li> <li>• 30-60 m-es versenylfutás állórajtból,</li> <li>• egyensúlyozás talajon, padon (gerendán) pad merevítőjén.</li> </ul> |                                                                              |
| <b>Fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                        | gyakorlatok megnevezése, sorozat, állórajt, tevékenységek megnevezése, méter |

|                                                   |                                                                    |                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Témakör</b>                                    | <b>4. Labdás gyakorlatok</b>                                       | <b>óraszám:<br/>36 óra</b> |
| <b>A témakör nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | Egyre pontosabban labdát vezetni, célba juttatni (kézzel, lábbal). |                            |

| <b>Fejlesztési ismeretek és tevékenységek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Fejlesztési tevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes a szabályok megértésére és a szabálykövetésre</li> <li>• Tudjon egyre biztonságosabban labdát vezetni, elkapni, célba dobni.</li> <li>• A játék jelentsen örömforrást számára</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>Fejlesztési ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kislabda dobás</li> <li>• Átadások</li> <li>• Labdavezetés</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p>Tanulói tevékenység</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kislabda dobás álló helyzetből.</li> <li>• Célba dobás (kosár, kapu, céltábla).</li> <li>• Egykezes, kétkezes mellső átadások, különböző feladathelyzetekben.</li> <li>• Váltott kézzel járás körben akadályok megkerülése, labdavezetések.</li> <li>• Labdavezetés (ügyesebb) lábbal cél felé, akadályok megkerülése (irányítással)</li> <li>• Dobóterpeszből kidobás, célba dobás, alsó felső dobás.</li> <li>• lassú futás közben labdavezetés az ügyesebb kézzel.</li> </ul> |  |

|                 |                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Fogalmak</b> | gyakorlatok megnevezése, váltott kéz, dobóterpesz, labdavezetés, |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|

| Témakör                                           | 5. Sportjátékok elemei                                                                                                                             | Óraszám:<br>60 óra |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>A témakör nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportjátékokat játszani, mások játékát figyelemmel kísérni.</li> <li>• Rendszeresen sportolni.</li> </ul> |                    |

| Fejlesztési ismeretek és tevékenységek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fejlesztési tevékenységek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes betartani a sportjátékok elemi szabályait és az eszközöket rendeltetésszerűen, balesetmentesen használni.</li> <li>• A szabályokat minél pontosabban tartsa be.</li> <li>• Legyen képes a veszteség okozta frusztrációt kezelni.</li> </ul> <p>Fejlesztési ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kosárlabda, röplabda, zsinórlabda</li> <li>• Pingpong</li> <li>• Labdarúgás</li> <li>• Tollaslabda, szivacsabba</li> <li>• Kidobós</li> <li>• Úszás (vízbiztonság)</li> <li>• Roller, kerékpár, gördeszka, görkorcsolya, szánkó használata</li> <li>• Teke, kugli, biliárd</li> <li>• Kondicionáló gépek minél szélesebb körű alkalmazása</li> </ul> <p>Tanulói tevékenység</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapállás – megindulás - megállás, labdavezetés kosárra dobás, védekezés,</li> <li>• pingpongozás, átütés, szerválás, ütögetés, adogatás,</li> <li>• alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kapura lövés, labda védeke,</li> <li>• szivacsabba, tollaslabba ütögetés, átütés a háló másik oldalára,</li> <li>• az időjárásnak megfelelő sporteszközök használata, az eszközök rendeltetésszerű használata, karbantartása, tárolása,</li> <li>• egyéni- és csapatversenyek rendezése, kulturált szurkolás (eredményhirdetés, cím megvédése, visszavágó),</li> <li>• úszás, néhány úszásnem mozdulatai, az úszás ritmusa, légzés javítása.</li> <li>• kondicionáló gépek célszerű és szakszerű használata, az erőnlét- és életmódjavító gyakorlatsorok elsajátítása és napirendbe építése.</li> </ul> |

|                 |                                                                                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fogalmak</b> | sportágak megnevezése, kosárpalánk, kosár, kosárlabda, szerva, kapu, gól, tevékenységek megnevezése, kétkezes mellső átadás, szerválás |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Összegzett<br/>tanulói<br/>eredmények a 11.<br/>évfolyam végén</b> | <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mozgásos tevékenységek rendszeres végezésére, az egészséges testi fejlődés, edzettség, teherbíró képesség, az alapvető fizikai képességek szintjének emelése érdekében,</li> <li>• sporteszközök rendeltetésszerű, balesetmentes használatára,</li> <li>• sportjátékok játszására (egyszerűsített) szabályokkal, sportmérkőzések figyelemmel kísérésére.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|