

Testnevelés

12. 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.

TÉMAKÖR	Óraszám 12. évfolyam
1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás.	12 óra
2. Gimnasztikai gyakorlatok.	24 óra
3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok.	48 óra
4. Labdás gyakorlatok.	36 óra
5. Sportjátékok elemei.	60 óra

Témakör	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Óraszám: 12 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	• Szabályokat betartani, utasításokat minél pontosabban követni. • Testi fejlesztés, téri irányok, eligazodás térben. • Helyes életmód kialakításának elmélyítése.	

Fejlesztési ismeretek és tevékenységek
Fejlesztési tevékenységek • Felszólításokra adekvátan cselekedjen: sorakozás, irányváltztatások, testrészek mozgatása (egyéni képességeknek megfelelően) • Törekedjen a gyakorlatok minél pontosabb kivitelezésére • Legyen számára örömforrás a mozgás Fejlesztési ismeretek • Sorakozás • Járások • Menetelés • Testfordulatok Tanulói tevékenység • Sorakozó magasság szerint. • Járás egysoros, kétsoros, háromsoros oszlopban, nyitódás, záródás, helyben járás, jelre elindulás, megállás.

• Járás lábujjhegyen, sarkon. • Sarkon jobbra, balra fordulatok vezényszóra. • Menetelés helyben járással, igazodás, sorbontás jobb, baloldal érzékelése. • Vezényszavak megértése. • Menetelés zenére, ritmustartás, ritmusváltás adott jelre.	
Fogalmak	nyit, zár, jobb, bal, igazodás, sorbontás, magas, alacsony

Témakör	2. Gimnasztikai gyakorlatok	óraszám: 24 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	Alapgyakorlatokat pontos végzése, hibák javítása. Izmok erősítése.	

Fejlesztési Ismeretek és tevékenységek	
Fejlesztési tevékenységek • Legyen képes az alapgyakorlatokat huzamosabb ideig végezni. • Értse meg az egyszerű utasításokat. • Tudja a kéziszerket megfelelően használni. Fejlesztési ismeretek • Két-három mozgáselem összekapcsolása. • Kéziszer- és szabadgyakorlatok. • Szakkifejezések megértése és alkalmazása. Tanulói 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.)	

• Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, súlyzó, buzogány, karika, alkalmazásával végzett négyütemű gyakorlatok vezényszavak, számolás, zene segítségével. • Begyakorolt gyakorlatsorok zenére, a testtartás és ütemtartás figyelembevételével.	
Fogalmak	négyütemű gyakorlat, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magas tartás, négyütemű gyakorlat, kéziszer megnevezése.

Témakör	3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok	Óraszám: 48 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	• Gyakorlatok kitartó végzése, a hibák javítása. • Izmok erősítése.	

Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
Fejlesztési tevékenységek • A szóbeli utasításokat értse meg és kövesse • Legyen képes egyre hosszabb ideig együttműködni a tartásjavító és izomerősítő gyakorlatokban.	
Fejlesztési ismeretek • Guggolás • Kúszás • Mászás • Függeszkedés • Távolugrás • Guruló átfordulás előre, hátra • Állórajt, futás • Egyensúlyozó járás.	

Tanulói tevékenység	
• Guggoló járás, • kúszás padok között, • bordásfal gyakorlatok (függeszkedés), • egy lábról elrugaszkodás távolugrás nekifutásból, • sorozatban guruló átfordulások (guruló átfordulás előre sorozatban, háttal sorozatban guruló átfordulás, hátra), • álló rajtból-versenyfutás, • helyben rugózásból elrugaszkodás, • mászás kötélén, bordásfalon (irányítással), • kúszás akadályok között, mászás akadályon át, • 30-60 m-es versenyfutás állórajtból, • egyensúlyozás talajon, padon (gerendán) pad merevítőjén.	
Fogalmak	gyakorlatok megnevezése, sorozat, állórajt, tevékenységek megnevezése, méter

Témakör	4. Labdás gyakorlatok	Óraszám: 36 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	Egyre pontosabban labdát vezetni, célba juttatni (kézzel, lábbal).	

Fejlesztési ismeretek és tevékenységek
Fejlesztési tevékenységek • Legyen képes a szabályok megértésére és a szabálykövetésre • Tudjon egyre biztonságosabban labdát vezetni, elkapni, célba dobni. • A játék jelentsen örömforrást számára

Fejlesztési ismeretek

- Kislabda dobás
- Átadások
- Labdavezetés

Tanulói tevékenység

- Kislabda dobás álló helyzetből.
- Célba dobás (kosár, kapu, céltábla).
- Egykezes, kétkezes mellső átadások, különböző feladathelyzetekben.
- Váltott kézzel járás körben akadályok megkerülése, labdavezetések.
- Labdavezetés (ügyesebb) lábbal cél felé, akadályok megkerülése (irányítással)
- Dobóterpeszből kidobás, célba dobás, alsó felső dobás.
- lassú futás közben labdavezetés az ügyesebb kézzel.

Fogalmak	gyakorlatok megnevezése, váltott kéz, dobóterpesz, labdavezetés,
-----------------	--

Témakör	5. Sportjátékok elemei	Óraszám: 60 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	• Sportjátékokat játszani, mások játékát figyelemmel kíséni. • Rendszeresen sportolni.	

Fejlesztési ismeretek és tevékenységek
Fejlesztési tevékenységek • Legyen képes betartani a sportjátékok elemi szabályait és az eszközöket rendeltetésszerűen, balesetmentesen használni. • A szabályokat minél pontosabban tartsa be. • Legyen képes a veszteség okozta frusztrációt kezelni.

Fejlesztési ismeretek

- Kosárlabda, röplabda, zsinórlabda
- Pingpong
- Labdarúgás
- Tollaslabda, szivacs labda
- Kidobós
- Úszás (vízbiztonság)
- Roller, kerékpár, gördeszka, görkorcsolya, szánkó használata
- Teke, kugli, biliárd
- Kondicionáló gépek minél szélesebb körű alkalmazása

Tanulói tevékenység

- Alapállás – megindulás - megállás, labdavezetés kosárra dobás, védekezés,
- pingpongozás, átütés, szerválás, ütögetés, adogatás,
- alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kapura lövés, labda védeke,
- szivacs labda, tollaslabda ütögetés, átütés a háló másik oldalára,
- az időjárásnak megfelelő sporteszközök használata, az eszközök rendeltetésszerű használata, karbantartása, tárolása,
- egyéni- és csapatversenyek rendezése, kulturált szurkolás (eredményhirdetés, cím megvédése, visszavágó),
- úszás, néhány úszásnem mozdulatai, az úszás ritmusa, légzés javítása.
- kondicionáló gépek célszerű és szakszerű használata, az erőnlét- és életmódjavító gyakorlatsorok elsajátítása és napirendbe építése.

Fogalmak

sportágak megnevezése, kosárpalánk, kosár, kosárlabda, szerva, kapu, gól, tevékenységek megnevezése, kétkezes mellső átadás, szerválás

Összegzett tanulói eredmények a 12. évfolyam végén	A tanuló képes • mozgásos tevékenységek rendszeres végzésére, az egészséges testi fejlődés, edzettség, teherbíró képesség, az alapvető fizikai képességek szintjének emelése érdekében, • sporteszközök rendeltetésszerű, balesetmentes használatára, • sportjátékok játszására (egyszerűsített) szabályokkal, sportmérkőzések figyelemmel kísérésére.
--	---