

# VASVÁRI PÁL GIMNÁZIUM HELYI TANTERVE 2013

Tantárgy megnevezése: testnevelés				
Heti óraszám	9. évf.	10. évf.	11. évf.	12. évf.
Érettségi előkészítő testnevelés	-	-	2	2

11. évfolyam érettségi előkészítő éves óraszám: 72 óra			
Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
1. Magyar sportsikerek, olimpiai mozgalom	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ókori és újkori olimpiai játékok története.</li> <li>- Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt</li> <li>- A választott helyi tantervben szereplő sportágban, az adott év hazai legfontosabb eredményének ismerete</li> <li>- Az olimpiai mozgalom feladata, jelképei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ókori görög és római társadalommal kapcsolatos tudnivalók megléte, történelmi ismeretek felhasználása</li> <li>- Alapsportágák: atlétika, torna, labdajátékok alapvető szabályismerete</li> <li>- A magyar történelem újkori történetének ismerete, felhasználása.</li> </ul>
2. A harmonikus testi fejlődés	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban</li> <li>- A mozgásfejlődés szakaszai</li> <li>- Az egyes képességek fejlesztésének időszakai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az általános emberi fejlődés szakaszainak ismerete, a biológiából tanultak alapján.</li> </ul>

Témakörök	Témakörök óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
3. Az egészséges életmód	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben és összefüggésekben</li> <li>- Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése (aktív testmozgás, rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, prevenció)</li> <li>- Az egészségkárosító szokások csoportosítása, jellemzésük (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek, korábban tanultak (biológiából elsajátított kompetenciák) bővítése, elmélyítése</li> <li>- A káros szenvedélyek egészségromboló hatásának kielemezése, az ismeretek mindennapi életben történő felhasználása</li> </ul>
4. A testi képességek	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése</li> <li>- A képességek szerepe a teljesítményben</li> <li>- Az edzettségi állapot mérése, a pulzusszám alakulása terheléskor</li> <li>- Az erőfejlesztés szabályai</li> <li>- Az egyes képességek sportágakban betöltött szerepe, megjelenése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gyakorlati testnevelés órákon tanultak felelevenítése, ok-okozati összefüggéseinek feltárása</li> <li>- Az edzettség, teherbírás fejlesztésének megtanulása kiemelt kompetencia</li> </ul>
5. Gimnasztika	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gimnasztika jelentősége és alkalmazási területei</li> <li>- A rajzírás és szaknyelv alapvető ismeretanyagának elsajátítása</li> <li>- A bemelegítés szerepe és kritériumai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gyakorlati testnevelés órán tanult és alkalmazott gimnasztikai és rendgyakorlatok rendszerezése, tervezése, értelmezése, az esztétikai és művészeti kompetenciák kiemelésével</li> </ul>

Témakörök	Óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
6. Atlétika	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak végrehajtása és ismerete</li> <li>- Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésére, a különböző testrészek, izomcsoportok foglalkoztatására</li> <li>- Testtartásjavító és légző gyakorlatok a prevenciós gyakorlatok megjelenítésével</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gyakorlati testnevelés után tanultak futó, ugró, dobószámok elméleti alapjainak elsajátítása, a tanultak alkalmazása, felhasználása</li> <li>- Pozitív személyiségfejlődés kompetencia megjelenése az eredményességre való törekvés következtében</li> </ul>
7. Torna	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A női és férfi torna versenyszámainak ismertetése</li> <li>- A talajgyakorlat és tanult szergyakorlatok elemeinek és elemkapcsolatainak megnevezése</li> <li>- A legfontosabb balesetmegelőző eljárások, egészségvédelmi feladatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A gyakorlati testnevelés órán tornából tanultak (technikai elemek, segítségnyújtás módozatainak ismerete, alkalmazása)</li> <li>- Az esztétikai nevelés kompetenciája a harmonikus mozgásfejlesztéssel valósul meg a tornában</li> </ul>

Témakörök	Óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A legfontosabb torna versenyszabályok</li> <li>- A középiskolai testnevelés órán végrehajtott elemek csoportosítása, jellemzése, technikai leírása</li> </ul>	