

VASVÁRI PÁL GIMNÁZIUM HELYI TANTERVE 2013

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

12. évfolyam érettségi előkészítő éves óraszám: 64 óra			
Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
1. Ritmikus gimnasztika	6	<ul style="list-style-type: none"> - A ritmikus gimnasztika alapvető elemeinek ismertetése - A sajátosan szép mozgás jellemzőinek leírása - A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása - A mozgás és zene kapcsolatának leírása - A gyakorlatok bemutatására vonatkozó versenyszabályok - Az esztétikum szerepének leírása a ritmikus sportgimnasztika gyakorlatokban 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órán tornából tanultak, összekötő elemek, lépések, járások, kartörzsmozdulatok stb. alkalmazása - Az esztétikai nevelés és művészetek kompetenciájának megjelenése a ritmikus gimnasztikában
2. Küzdősport, önvédelem	10	<ul style="list-style-type: none"> - A küzdősportok, önvédelem szerepe az iskolai testnevelésben, hétköznapi életben - A grundbirkózás szabályai 	<ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlati testnevelés órán tanultak alkalmazása, elméleti ismeretanyag elsajátítása, a mindennapi életben történő szükségszerű felhasználása

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
3. Úszás	14	<ul style="list-style-type: none"> - Az alsó- felső és középiskolás tanulók részére páros és csapat küzdőjátékok ismertetése, csoportosítása, jellemzése - A játékok küzdősportokra történő előkészítő szerepének értelmezése - Az úszás higiéniájának ismerete - Az úszás legfontosabb szabályai, versenyszámai - Az úszásnemek technikai leírása - A vízhez szoktatás, úszásoktatás alapjai - Az úszás prevencióban, rehabilitációban betöltött szerepe - A vízből mentés elméleti alapjai 	<ul style="list-style-type: none"> - Küzdőképesség fejlesztése - A gyakorlati órán tanultak alkalmazása, az úszás elméleti alapjainak elsajátítása - Az úszás alkalmazásának területei- egészséges életmód, iskolai úszásoktatás, gyógytestnevelésben betöltött szerepe - Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek, kompetenciák bővítése
4. Testnevelési és sportjátékok	24	<ul style="list-style-type: none"> - A testnevelési játékok szerepe, csoportosítása, jellemzése - A testnevelési játékok iskolai testnevelésben betöltött szerepe. - A sportjátékok összehasonlítása (kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás) - A kosárlabda játék történeti áttekintése -A kosárlabda játék- és versenyszabálya 	<ul style="list-style-type: none"> - A testnevelési játékok és sportjátékok közösségformáló szerepe kiemelt, a vállalkozói kompetenciák fejlődését segítik elő, mert motiválják a tanulókat, és együttműködésre készítetik

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
		<ul style="list-style-type: none"> - A kosárlabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása. ismerete - A kosárlabdázáshoz szükséges testi képességek -A röplabda játék történeti áttekintése - A röplabda játék játék- és versenyszabálya - A röplabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A röplabda játék rávezető játéka - A röplabda játékhoz szükséges testi képességek - A kézilabda játék történeti áttekintése - A kézilabda játék játék- és versenyszabálya - A kézilabda játékban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A kézilabda játékhoz szükséges testi képességek - A magyar kézilabdázás helyzete Magyarországon - A labdarúgás játék- és versenyszabálya 	

Témakörök	Témakör óraszám	Ismeretanyag	Kompetenciák, nevelési célok
5. A természetben űzhető sportágak	10	<ul style="list-style-type: none"> - A labdarúgás történeti áttekintése - A labdarúgásban előforduló technikai és taktikai elemek csoportosítása, leírása, ismerete - A labdarúgáshoz szükséges testi képességek <ul style="list-style-type: none"> - A természetben űzhető sportágak jelentősége, csoportosításuk, jellemzésük - A természetben űzhető sportágak jótékony hatásai az emberi szervezetre - A természetben űzhető sportágak legfontosabb balesetvédelmi előírásai (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya, sziklamászás, tenisz stb.) - Természetben űzhető sportágak szabályainak ismertetése - A túrázás, táborozás, kirándulás közötti különbségek ismerete - A táborozások személyiségformálásban játszott szerepe 	<ul style="list-style-type: none"> - A természetben űzhető sportágak vállalkozói kompetenciát fejlesztő tulajdonságai kiemelték, közösségformáló szerepeik jelentősek, a tanulók motivációs képességeit fejlesztik