

SPORTEGÉSZSÉGTAN

HELYI TANTERV

Gimnáziumi sportosztály

11. évfolyam

NAT2020

11. évfolyam

heti 0,5 óra (évi 08 óra)

Cél

- Legyen tudatában a sportnak, mint pozitív változásokat kiváltó tevékenységnek az – egészséges életmód kialakításában elfoglalt szerepével.
- Ismerje és alkalmazza a sport higiéniai szokásait, elvárásait.
- Ismerje meg és alkalmazza a sporttáplálkozás törvényszerűségeit.
- Ismerje, és eredményes sporttevékenysége érdekében tudatosan alkalmazza a táplálék – kiegészítőket.
- Legyen tisztában a dopping káros hatásaival.
- Ismerje meg a sportsérülések elkerülésének lehetőségeit.
- Ismerje a sérülések utáni rehabilitációs időszak teendőit, jelentőségét.
- Ismerje meg és vegye igénybe a sportegészségügyi szolgáltatásokat.

Természettudományos kompetencia: A természettudományos törvények és módszerek hatékonyságának ismerete az ember világbeli helye megtalálásának, a világban való tájékozódásának az elősegítésére. A tudományos elméletek társadalmi folyamatokban játszott szerepének ismerete, megértése; a fontosabb technikai vívmányok ismerete; ezek előnyeinek, korlátainak és társadalmi kockázatainak ismerete; az emberi tevékenység természetére gyakorolt hatásának ismerete.

Szociális és állampolgári kompetencia: a helyi és a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti szolidaritás és érdeklődés; kompromisszumra való törekvés; a fenntartható fejlődés támogatása; a társadalmi-gazdasági fejlődés iránti érdeklődés.

Anyanyelvi kommunikáció: hallott és olvasott szöveg értése, szövegalkotás a témával kapcsolatban mind írásban a különböző gyűjtőmunkák esetében, mind pedig szóban a prezentációk alkalmával.

Matematikai kompetencia: alapvető matematikai elvek alkalmazása az ismeretszerzésben és a problémák megoldásában, ami a 7–8. osztályban csak a négy alaplőveletre és a különböző grafikonok rajzolására és elemzésére korlátozódik.

Digitális kompetencia: információkeresés a témával kapcsolatban, adatok gyűjtése, feldolgozása, rendszerezése, a kapott adatok kritikus alkalmazása, felhasználása, grafikonok készítése.

Hatékony, önálló tanulás: új ismeretek felkutatása, értő elsajátítása, feldolgozása és beépítése; munkavégzés másokkal együttműködve, a tudás megosztása; a korábban tanult ismeretek, a saját és mások élettapasztalatainak felhasználása.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia: az új iránti nyitottság, elemzési képesség, különböző szempontú megközelítési lehetőségek számbavétele.

Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség: a saját prezentáció, gyűjtőmunka esztétikus kivitelezése, a közösség számára érthető tolmácsolása.

A fiatalok döntő részének 14-18 éves korban még nincs kialakult érdeklődése, egyformán nyitott és befogadó a legkülönbözőbb műveltségi területek iránt. Ez igaz a kimagasló értelmi képességekkel rendelkező gyerekekre és az átlagos adottságúakra egyaránt. A fiatal személyes érdeke és a társadalom érdeke egyaránt azt kívánja, hogy a specializálódás vonatkozásában a döntés későbbre tolódjon.

Időkeret: 18 óra/év, 1 óra/hét

Témakör	Tananyag	Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek
I. Alapfogalmak		
1. Egészségtan	WHO alapokmány: „Az egészség nem abetegség hiánya ...”	Forráselemzés. sport XXI, Nemzeti sportstratégia
2. Sportegészségtan	A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dr. Dalmady Zoltán: A sportok egészségügye (1913). Példák keresése a sport hatásaira.	Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.
II. Edzés, versenyzés		
1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei	Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya /Arndt-Schulz-féle szabály/.	Dr. Nádori László: Edzéselmélet
2. Versenyzés		Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.
1. Sport és táplálkozás	A sporttáplálkozás, mint alkalmazott tudomány.	

	Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria.	
2. Mennyit együnk?	A különbözősportágak kalória szükséglete.	
3. Mit együnk?	Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók.	
4. Étrend összeállítási szabályok	Fehérje dús táplálkozás, szénhidrát dús táplálkozás. Táplálékhasznosítás: - emésztés – felszívódás, - átalakítás a májban, - hasznosítás. Versenyek előtti és utáni táplálkozás.	Dietetikai szakcikkgyűjtése, értelmezése
IV. Táplálék kiegészítők	Vitaminok, ásványi sók, fehérjék, izotóniás italok, regenerációs porok.	
V. Dopping		
Megjegyzés: véleményünk szerint a dopping elleni feltétel nélküli „harc” egyik legfontosabb része, hogy a	Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”. Anabolikus szteroidok,	Magyar dopping ügyek. Töprengő Frenkl Róbert Csöd elemzés

fiatalok a lehető legtöbb szakmai szempontból ismerjék meg a fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségeket.	amfetaminok, efedrin, kábítószeres. Dohányzás, alkohol. Vérdopping, géndopping.	A doppingolás fogalma WADA Nemzetközi doppingellenes szabályzat Frenkl-Gallo: Mi történt Athénban
VI. Sportsérülések, betegségek, fertőzések		
	Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. Rehabilitáció. Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. Fertőzőbetegségek egészségtana.	
VII. Magyar sportegészségügy	Szervezeti felépítés. A sportorvosi szakszolgálatok. A szűrővizsgálatok jelentősége. A versenyengedélyek feltételei.	Konzultáció. 154/2001. (IX. 5.) Korm. rendelet a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról

Követelmény:

Érettségi „A” tételek:

1. Táplálkozás.
2. Sportsérülések és a magyar sportegészségügy.

Érettségi „B” tételek:

1. Edzés, versenyzés. A bemelegítés szerepe.
2. Táplálék kiegészítők. Dopping elleni harc.