

# **SPORTEGÉSZSÉGTAN**

## **HELYI TANTERV**

---

**Gimnáziumi sportosztály**

**11. évfolyam**

**NAT2020**

**11. évfolyam**

**heti 0,5 óra (évi 18 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 alpműveletre 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**

<b>Témakör</b>	<b>Tananyag</b>	<b>Fejlesztési feladatok/ajánlott tanulói tevékenységek</b>
<b>I. Alapfogalmak</b>		
1. Egészségtan	WHO alapokmány: „Az egészség nem abetegség hiánya ...”	Forráselemzés. <b>sport XXI, Nemzeti sportstratégia</b>
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.
<b>II. Edzés, versenyzés</b>		
1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei	Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya /Arndt-Schulz-féle szabály/.	<b>Dr. Nádori László: Edzéselmélet</b>
2. Versenyzés		Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.
<b>1. Sport és táplálkozás</b>	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
<b>IV. Táplálék kiegészítők</b>	Vitaminok, ásványi sók, fehérjék, izotóniás italok, regenerációs porok.	
<b>V. Dopping</b>		
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
<b>VI. Sportsérülések, betegségek, fertőzések</b>		
	Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. Rehabilitáció. Lázás beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. Fertőzőbetegségek egészségtana.	
<b>VII. Magyar sportegészségügy</b>	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.