

# **TESTNEVELÉSELMÉLET**

## **HELYI TANTERV**

---

**Gimnáziumi sportosztály**

**10. évfolyam**

**NAT2020**

**10. évfolyam**

**heti 0,5 óra (évi 18 óra)**

## Általános célok, feladatok:

A sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket is az alábbi célok elérése érdekében:

- a Testnevelés és sport műveltségi terület elhelyezése a társadalom szegmensei között;
- az egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásainak tudatosítása;
- a sportoló megtanítása önmaga megismerésére; e tudás birtokában képessé tenni az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- a sportoló megtanítása a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására;
- felismertetni a tanulókkal, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- belső igénnyé tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét;
- a sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlesztése.

Az edzéselmélet magába foglalja azokat az ismereteket (edzéselveket, edzés módszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzéselmélet a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzéselmélet nem az egyes érintett tudományos eredmények – sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

## Kompetenciák – kompetenciafejlesztés

**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.

**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.

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

### Értékelés (alapelvek, előrehaladás)

#### *A tanulók értékelése*

Az egyéni értékelés különböző formái:

- Önálló, produktív írásbeli munka (pl. röpdolgozat, házi dolgozat, projektmunka, elektronikus anyag) készítése.
- Önálló szóbeli felelet (pl. téma kifejtése, kiselőadás tartása).
- Pár- és csoportmunkában való részvétel (pl. disputa, vetélkedő, szerepjáték).
- Témazáró feladatlap megírása.

A tanulók értékelésének főbb szempontjai:

- Aktivitás és részvétel a tanulói tevékenységek során.
- Szóbeli és írásbeli feleletek, beszámolók esetében az összefüggő, követhető, logikus gondolatmenetre és árnyalt fogalmazásra való törekvés.
- Feleletének felépítésében az önállóság mértéke, helytálló megállapítások, következtetések képessége.
- Egyéni és csoportos kompetenciafejlesztő feladatok megoldása.
- Projektek (pl. házi dolgozatok, filmek, egyéb digitális anyagok) egyéni vagy csoportos elkészítése.
- Tanórán kívüli információszerzés, pl. kutató- és gyűjtőmunka produktumainak bemutatása.

### Feltételek (végzettség, tankönyvek, segédletek)

Végzettség: egyetemi végzettséggel rendelkező pedagógus, szakedző.

### Használt tankönyvek, segédkönyvek

A tantárgy tanításához tankönyv nincs.

**Tantárgyi időkeret:** fél óra / év, 18 óra

### Témakörök felosztása:

1. Bevezetés
2. Testnevelés elméleti alapok
3. Testnevelési órák feladatai
4. Testnevelési órák tervezése
5. Testnevelés elmélet gyakorlatban

## 10. évfolyam

### I. Bevezetés / 1 óra /

Óraszám	Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
1.	A testnevelés története: – iskolai testnevelés kialakulása	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek, sporttörténet</i>

### II. TESTNEVELÉS ELMÉLETI ALAPOK /2 ÓRA/

2.	Testnevelési órák szerepe és feladata a köznevelésben	
3.	Testnevelés órák felépítése	

### III. TESTNEVELÉSI ÓRÁK FELADATAI / 6 óra /

4.	Bemelegítés szerepe és helye a testnevelés órán belül.	Egyéni példák elmondása. Biológia- egészségtn. Pszichológia. Sport élettan.
5.	Testnevelési játékok szerepe és helye a testnevelés órán belül.	
6.	Sportjátékok szerepe és helye a testnevelés órán belül.	
7.	Felmérések szerepe és helye a testnevelés órán belül. NETFIT	
8.	Erősítések, nyújtások ,lazítások szerepe és helye a testnevelés órán belül.	
9.	Gyógytestnevelés szerepe és helye a testnevelés órán belül.	
10.	Számonkérés	

#### **IV. Testnevelési órák tervezése / 4. óra /**

11.	Testnevelés órák feladatai - általános iskola alsó tagozat - általános iskola felső tagozat - középiskola	Sport egészségtan.
12.	Testnevelés óra tervezési szabályai	Biológia. Fizika. Biofizika.
13.	Testnevelés óra , óraterve	Anatómia.
14.	Számonkérés	

#### **V. Testnevelés elmélet gyakorlatban/ 2. óra /**

15.-16.	Testnevelési óra tervezése , csoport munka	Testnevelés és sport. Pszichológia.
17.-18.	Csoport munkák bemutatása Egyéni tapasztalatok, vita indítása.	