

Testnevelés fakultáció

Helyi tanterv

Érvényes: 2023.09.01-től a 11. és 12. évfolyam számára

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3
Általános megjegyzések.....	3
A tantárgy órakerete:	3
A témakörök óraszámát évfolyamonként	3
Tankönyvek, segédeszközök	4
Értékelés.....	4
Érettségire bocsájtás feltétele:.....	4
Testnevelés fakultáció	5
11. évfolyam.....	5
Gyakorlati ismeretek	5
Gimnasztika	5
Atlétika.....	5
Torna	5
Küzdősportok.....	5
Úszás	5
testnevelés és sportjáték	6
Szakszó és fogalomtár.....	6
12. évfolyam	7
Elméleti ismeretek.....	7
Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek	7
A harmonikus testi fejlődés	7
A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében.....	7
A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében.....	7
Gimnasztikai ismeretek	7
Atlétika.....	7
Torna	7
Zenés-táncos mozgásformák	7
Küzdősportok, önvédelem.....	7
Úszás	7
Testnevelési és sportjátékok	8
Aternatív és szabadidős mozgásrendszerek	8
Gyakorlati ismeretek	8
Gimnasztika	8
Atlétika.....	8
Torna	8
Küzdősportok.....	8
Úszás	9
testnevelés és sportjáték	9
Szakszó és fogalomtár.....	9

Bevezetés

ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK

A tárgy jellegéből következik, hogy a testkultúra értékeinek felismerésével és elsajátításával, illetve a mozgások megjelenítésével és teljesítményszintjével kapcsolatos követelmények külön kompetenciaként jelennek meg a követelményekben. A tanult sportági csoportok és a testkultúra különböző területei külön témaköröket fednek le. A vizsgázó legyen képes az iskolai testnevelésben tanult sportágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, rendelkezzen a testi képességekhez kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználásának képességével, legyen képes az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek felhasználására és átadására, rendelkezzen az egyéni és társasjátékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretekkel, legyen képes ezek átadására és bemutatására, legyen képes a mozgás-kommunikáció alkalmazására. Tudja értelmezni a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét és a biológiai fejlődéssel összhangban a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását, ismerje az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének lehetőségeit, tudja értelmezni a testi és lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket, a higiénés szokások jelentőségét, ismerje a magyar sportsikereket és tudja-e értelmezni az olimpiai eszmét.

A TANTÁRGY ÓRAKERETE:

<i>Évfolyam</i>	<i>Heti órakeret</i>	<i>Éves órakeret</i>
11	2	70
12	3	90

A TÉMAKÖRÖK ÓRASZÁMA ÉVFOLYAMONKÉNT

Témakör neve	11. évf	12. évf.
Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek Elmélet		3
A harmonikus testi fejlődés Elmélet		3
A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében Elmélet		3
Gimnasztikai ismeretek Elmélet		3
Torna Elmélet		3
Zenés-táncos mozgásformák Elmélet		3
Küzdősportok, önvédelem Elmélet		3
Úszás Elmélet		3
Testnevelési és sportjátékok Elmélet		3
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek Elmélet		3
Gimnasztika Gyakorlat	10	8
Atlétika Gyakorlat	12	12
Torna Gyakorlat	12	16
Küzdősportok Gyakorlat	12	6
Úszás Gyakorlat	10	6
Testnevelés és sportjáték Gyakorlat	14	12
Összes óraszám:	70	90

TANKÖNYVEK, SEGÉDESZKÖZÖK

Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből - Székely Márta

ÉRTÉKELÉS

Minimum teljesítése megfelelt minősítés

ÉRETTSÉGIRE BOCSÁJTÁS FELTÉTELE:

Legalább elégségesre lezárt középiskolai bizonyítvány és a „megfelelt” minősítés testnevelés fakultációból

A tantárgy helyi tantervét kidolgozta:

Kiskunhalas, 2023.08. 28.

.....
Gregusné Miskolci Magdolna
Péter Attila
szakos tanár

A tantárgy helyi tantervét véleményezte, a nevelőtestület számára elfogadásra javasolta:

Kiskunhalas, 2023.10. 02.

.....
Szabó Ferenc
intézményvezető

Jóváhagyta:

Kiskunhalas, 2023.

.....
fenntartó

Testnevelés fakultáció

11. évfolyam

Gyakorlati ismeretek

GIMASZTIKA

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból, teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az önállóan összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása. A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek

ATLÉTIKA

60 m-es síkfutás vagy 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajtás, súlylökés, gerelyhajtás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása

Futások

60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,84 s. 2000 méteres síkfutás

Lányok: legfeljebb 10,30 perc. Fiúk: 9:30 perc

Ugrások

A két ugrószámból egy választása kötelező. Magasugrás (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok:

minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. Távolugrás választott technikával Lányok:

minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm

Dobások

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajtás Lányok: minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5m

TORNA

Talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika aerobic választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát

Talajtorna

Az öt kötelező és legalább két ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás. Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, tarkóállás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba stb

Szekrényugrás

Egy támaszugrás bemutatása

Gerenda

A négy kötelező és legalább két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: felugrás, járás, testfordulat, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás stb.

Gyűrű

négy kötelező és legalább két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. – Kötelező elemek: alaplendület, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás. – Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, ülőtartás, vállátfordulás

KÜZDŐSPORTOK

A-dzsúdó vagy a birkózás vagy a karate alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: csúsztatott és esés állásból, esés állásból, dzsúdógurulás; Birkózás alapelemek: dulakodás, hídban forgás, társ felemelése háttal felállásból. Karate alapelemek: Testre irányuló egyenes ütés előre Egyenes rúgás előre Testre irányuló egyenes ütés véde és ellentámadás (ötlépéses küzdelem)

ÚSZÁS

50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.

TESTNEVELÉS ÉS SPORTJÁTÉK

Testnevelési- és sportjátékok

Két sportjáték választása kötelező.

Kézilabdázás

1. Kapura lövés gyorsindítás után – a saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.
2. Büntetődobás egyenletes eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra.
3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával

Kosárlabdázás

1. Fektetett dobás – felpályáról indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás.
2. Fektetett dobás – felpályáról indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás
3. Büntetődobás – választott technikával.

Labdarúgás

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani a labdát.
2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszán, öt darab egyenlő távolságra letett tömörtlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.
3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre vagy padra, a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása

SZAKSZÓ ÉS FOGALOMTÁR

11-es rúgás alternatív környezet aktív pihenés alakzatok – oszlop, vonal, kör alkarérintés álló- és térdelőrajt alsó egyenes nyitás – nyitásfogadás átadás – egykezes, kétkezes mellő, kétkezes felső, pattintott büntetődobás Coubertin báró deformitás döntés edzés módszer edzettség egészség egészséges életmód egészségtudatos magatartás elhízás előkészítő gyakorlatok emelés emelkedés ereszkedés esztétikus mozgás fejlődés fejlődések, szakadozások fektetett dobás fogások fordítás forduló gimnasztikai alapforma gurulás gyermekkor gyors indítás hajítás, vetés, lökés hajlékonyság hajlítás helyes légzés (mellkasi, hasi, teljes) ideális testsúly ízületi mozgékony mozgás járás (futás) megindítása, megállítása kapura lövések – beugrásos, felugrásos keringési rendszer kiindulópont küzdelem labdaátadások lábbal – lapos, félmagas, ívelt labdaérintések – belső, belső csüd, teljes csüd, külső csüd labdavezetés leengedés légzőrendszer lendítés lendületszerzés magasugrás – flop-, hasmánt-, átlépő technika magyar olimpiai bajnokok mell-, gyors-, hát- és pillangóúszás motiváció mozgatórendszer nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás nyújtás olimpiai játékok – ókori, újkori játékok, olimpiai eszme, szimbólumok önvédelem passzív pihenés prevenció pulzus rajtolás rekreáció ritmikus gimnasztikakézszerzők – kötél, labda, karika, buzogány, szalag serdülőkor sérülés sikerélmény stressz

Elméleti ismeretek

AZ OLIMPIAI MOZGALOM LÉTREJÖTTE, CÉLJA, FELADATAI; MAGYAR SPORTSIKEREK

Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok; - NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában

A HARMONIKUS TESTI FEJLŐDÉS

Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során; - a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében; - a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai

A TESTMOZGÁS, A SPORT SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN, ÉS A SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉSÉBEN

A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása; - az egészséges életmód meghatározó tényezői; - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre; - az „egészséges” közösség visszatartó ereje; - életre szóló sportolás lehetőségei

A TESTMOZGÁS, A SPORT SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN, ÉS A SZEMÉLYISÉG FEJLESZTÉSÉBEN

A motoros képességek jellemzése; - fizikai teherbíró képesség; - szellemi teherbíró képesség; - edzettségi állapot mérésének lehetősége; - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata; - egyszerű képességfejlesztő módszerek

GIMNASZTIKAI ISMERETEK

Agimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben; - gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére

ATLÉTIKA

Az atlétikai mozgásformák csoportosítása; - az atlétika mint előkészítő sportág; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban; - az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal; - képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával; - magyarok az atlétika élvonalában

TORNA

A női és férfi torna versenyszámai; - a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb balesetmegelőző eljárások; - a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete - magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.

ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK

A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; - az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban; - a versenygyakorlatok speciális mozgásformái

KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM

A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben; - előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok; - grundbirkózás és szabályai; - magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában

ÚSZÁS

Az úszás jelentősége az ember életében; - az úszás és a vízi sportok higiéniája; - úszásnemek és jellemzőik; - egy

Kiskunhalasi Református Kollégium Szilády Áron Gimnázium és Kollégium

úszásnem technikai végrehajtásának leírása; - az úszás alapvető versenyszabályai; - a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban; - a vízből mentés végrehajtása; - kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékoszám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok

ALTERNATÍV ÉS SZABADIDŐS MOZGÁSRENDSZEREK

Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek

Gyakorlati ismeretek

GIMASZTIKA

Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása

ATLÉTIKA

60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajtás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása

Futások

60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc

Ugrások

A két ugrószámból egy választása kötelező. Magasugrás (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok: minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. Távolugrás választott technikával Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm

Dobások

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajtás Lányok: minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m

TORNA

Talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát

Talajtorna

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Szekrényugrás

Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása

Gerenda

tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás

Gyűrű

A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

KÜZDŐSPORTOK

A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.

ÚSZÁS

A50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra

TESTNEVELÉS ÉS SPORTJÁTÉK

A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be

Kézilabda

1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, futás közben a visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett.
2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni.
3. Távolsági dobás kézilabdával - tetszőleges lendületszerzés után

Kosárlabda

1. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás
2. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás
3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.

Labdarúgás

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani
2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól
3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása

Röplabda

1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé
2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé
3. Nyitások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni

SZAKSZÓ ÉS FOGALOMTÁR

a szervezet energiaszolgáltató rendszere akadályfutás akceleráció átadások - légátadás, horogátadás, egykezes oldalsó átadás átlövés autogén tréning bedobás biológiai életkor biológiai feltételek cselekvésbiztonság cselezés diszkoszvetés egyéni felelősség elemkapcsolatok ellenálló képesség elzárás-leválás értékrend feladó