

SPORTELMÉLET TANTERV

A GIMNÁZIUM 9-12. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA

SPORTTAGOZATOS TANTERVŰ OSZTÁLYOK RÉSZÉRE

| | |
|--|-----------|
| Sportelmélet helyi tanterv alapjai | 1 |
| Sportelmélet tantárgy oktatásának céljai | 1 |
| Sportelmélet tantárgy oktatásának módszerei | 1 |
| Számonkérés módszerei, értékelési elvek..... | 2 |
| Tan eszközök kiválasztásának elvei és módjai..... | 2 |
| 9. évfolyam..... | 2 |
| 10. évfolyam..... | 6 |
| 11. évfolyam..... | 10 |
| 12. évfolyam..... | 22 |

Sportelmélet helyi tanterv alapjai

A NAT 110/2012. rendelete alapján, valamint az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékletei alapján közzétett kerettanterv szerint szerkesztettük sportelmélet helyi tantervünket. Az évi órakeret felosztását alább, egy táblázatban írtuk le.

Sportelmélet tantárgy oktatásának céljai

- Tanulóink a társadalom szegmensei között a testnevelés és sport műveltségi területen jártasakká váljanak, ismereteiket tudják alkalmazni a magán, és társadalmi életükben.
- Egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásaival tisztába legyenek, tudatosan sportoljanak.
- Sportolóink ismerjék önmagukat, ezáltal képessé váljanak az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- A sportolóink megtanulják a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítását;
- Tanulók felismerjék, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- Belső igényné váljon az egészséges életvitel és a fair-play szellemiség;
- A sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlődjön.

Sportelmélet tantárgy oktatásának módszerei

A sporttagozatos nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket. A sportelméleti ismeretek egy tantárgycsoportot alkotnak, amelynek tantárgyai egy-egy tematikai egységként jelennek meg. A

tantárgyak oktatásának sorrendje az iskola helyi tantervében a következő: 9. évfolyamban sporttörténet, 10. évfolyamban sportági ismeretek, 11. évfolyamban testnevelés elmélet, sportegészségtan, edzéselmélet, sport és szervezeti tantárgy, 12. évfolyamban sportpszichológia. A nyelvi előkészítő évfolyamban nincs sportelméleti tárgy oktatása.

Számonkérés módszerei, értékelési elvek

Sportelmélet tantárgyból a tanév során félévkor/tanév végén szöveges értékelés érdemjegyet kapnak a tanulók. Tanév közben egyes tematikai egységek, vagy témakörök befejeztével a tanulók bemutatóit, beszámolóit, vagy órai feladatvégzéseit és aktivitásait értékeljük.

Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai

A pedagógus egyes tematikai egység, témakörök megvalósításához, a foglalkozások levezetéséhez, a tematikának megfelelő, biztonságosan használható eszközöket használ. Sportfilmekkel, PPT-vel, kiselőadásokkal, élménybeszámolókkal, követendő sportemberek bemutatásával teszi színessé a tanórákat.

9. évfolyam Sporttörténet

| 9. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása sporttörténet tantárgyból | |
|--|----------------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | Óraszám |
| Alapfogalmak | 2 |
| A sport eredete | 2 |
| Az ókor testkultúrája | 6 |
| A középkor testkultúrája | 4 |
| A modern sport kialakulása | 6 |
| Az újkori olimpiai játékok története | 10 |
| Az olimpiai játékok legnagyobb alakjai | 6 |
| Összesen : | 36 |

Részletes tanterv

| | | |
|--|----------------------|----------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sporttörténet | Órakeret 36 óra |
|--|----------------------|----------------------------|

| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása. A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése. A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból. A modern sport fejlődésének áttekintése. A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában. A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával. A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.</p> | |
|--|---|--|
| <p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p> | | <p>Kapcsolódási pontok</p> |
| <p>I. Alapfogalmak</p> <p>1. A sport megszervezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, – versenysport, tömegsport. <p>2. A sporttal kapcsolatos fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportoló, – atléta, „sportember”; – amatőr, profi; – néző, közönség, szurkoló, – sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia. <p><i>Ötlebtörze.</i></p> | | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p> |
| <p>II. A sport eredete</p> <p>1. Elméletek a sport eredetéről:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. – Spirituális, szakrális előzmények. <p>2. Az első sportemlékek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek. – I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás. | | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p> |
| <p>III. Az ókor testkultúrája</p> <p>1. Pánhellén játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iszthmoszi játékok. – Püthiai játékok. – Nemeai játékok. – Olümpiai játékok. <p>2. Az olümpiai játékok története:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A játékok háttere, vallási alapjai. – A versenyek színhelye. – Sportágak, versenyszámok. – A játékok a Római Birodalom idejében. – Az ókori olümpiai játékok kultusza. <p><i>Gyűjtőmunka.</i></p> | | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p> |

| | |
|--|--|
| <p>IV. A középkor testkultúrája</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A középkori egyház „sportfelfogása”: <ul style="list-style-type: none"> – A testkultúra „háttérbe szorulása”. – A középkori iskolák. Higiéniai szokások. 2. Sport a középkorban: <ul style="list-style-type: none"> – Lovagi tornák. – Népi játékok. – Az olimpiai eszme átörökítése. | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p> |
| <p>V. A modern sport kialakulása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai: <ul style="list-style-type: none"> – A higiéniai szokások változása. – Az egészség értékévé válása. – A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása. 2. Állami szerepvállalás: <ul style="list-style-type: none"> – Iskolák állami kézbe kerülése. – Nemzeti hadseregek szerepe. – Állami egészségügy. 3. A sportágak kialakulása: <ul style="list-style-type: none"> – Az első sportvállalkozások, rekordok. – Egyletek, egyesületek alakulása. – Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte. – Az első hivatalos nemzetközi versenyek. 4. A modern sport útjai az első világháború után: <ul style="list-style-type: none"> – Az európai sportélet alakulása. – Az európai diktatúrák sportképe. 5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között: <ul style="list-style-type: none"> – Az első sporttörvények. – Klebelsberg Kunó és az OTT. – Sporttámogatás és revizionizmus. | <p><i>Sportági ismeretek</i></p> |

| | |
|--|--|
| <p>VI. Az újkori olimpiai játékok története</p> <p>1. Az olimpiai eszme újjáélesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések. – A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok. – Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása. – Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig. – Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>2. Az olimpiai játékok sikertörténete:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az olimpiai eszme túléli a második világháborút. – A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége. – Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror. – Amatőr – profi-kérdés. – Az olimpiai játékok világeseményé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák. <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A legsikeresebb olimpiai szereplésünk. – Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben. – Régi és új sikersportágaink. – Aktuális kérdések. <p><i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i></p> | <p><i>Informatika</i></p> |
| <p>VII. Az olimpiai játékok legnagyobb alakjai</p> <p>A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az első győztesek. – Érdekességek az olimpiai játékokon. – Kimagasló sportteljesítmények. – Kimagasló sportemberi teljesítmények. <p><i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i></p> | |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén.

A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat.

Ismerjék meg a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.

10. évfolyam Sportági ismeretek

Sportági ismeretek tantárgy leírása

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágat űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát jól felkészült, széles látókörű szakembernek.

| 10. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása sportági ismeretek tantárgyból | |
|--|----------------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | óraszám |
| Forrásismeret | 2 |
| Atlétika | 4 |
| Úszás | 4 |
| Torna | 4 |
| Labdajátékok | 4 |
| Tradicionális magyar sportágak | 6 |
| Egyéb olimpiai sportágak | 4 |
| Téli sportágak | 4 |
| Nem olimpiai sportágak | 4 |
| Összesen: | 36 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportági ismeretek | Órakeret 32 óra |
|--|--|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolójának, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| I. Forrásismeret 1. Fogalmak: A sportágak csoportosításának szempontjai. – Sport-szaknyelv. 2. Sport szakirodalom: Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. – Tudósítások. <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 3. Sportsajtó: | | <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <p><i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i></p> | |
| <p>II. Atlétika</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szakirodalom. <p><i>Versenylátogatás.</i></p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |
| <p>III. Úszás</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p><i>Videózás</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |
| <p>IV. Torna</p> <p>1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |
| <p>V. Labdajátékok</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Vízilabda:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3. Kézilabda:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>4. Kosárlabda:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Tenisz:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Röplabda:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok. | |
| <p>VI. Tradicionális magyar sportágak</p> <p>1. Vívás:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Kajak-kenu:</p> <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legnagyobb magyar sikerek. <p>Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3 Öttusa:</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |

| | |
|--|--|
| <p>A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Sportlövészet: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>5. Ökölvívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> <p>6. Birkózás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.</p> | |
| <p>VII. Egyéb olimpiai sportágak A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő – korábban nem tárgyalt – sportágak. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i></p> | |
| <p>VIII. Téli sportágak A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő sportágak.</p> <p>1. Havon úzótt sportok: Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. – Magyar sikerek. <i>Videózás.</i></p> | |

| | |
|--|---|
| <p>2. Jégen úzó sportok:</p> <p>Sportági felosztás. Az egyes sportágak története. Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek. Versenyszabályok. Magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> | |
| <p>IX. Nem olimpiai sportágak</p> <p>1. Floorball:</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Rögbi</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3. Amerikai football:</p> <p>Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i></p> <p>4. Egyéb szabadidősportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Extrém sportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>6. Technikai sportok:</p> <p>Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén

A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismereteken belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmeket az újkori olimpiai játékokon.

11. évfolyam

Edzéselmélet

Edzéselmélet tantárgy leírása

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.

| 11. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása edzéselmélet tantárgyból | |
|--|----------------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | óraszám |
| Bevezetés | 2 |
| Teljesítmény és az edzés összetevői | 4 |
| Terhelés, elfáradás | 4 |
| Kondicionális képességek | 3 |
| Koordinációs képességek | 3 |
| Versenyzés | 2 |
| Összesen : | 18 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Edzéselmélet | Órakeret 18 óra |
|---|--|---|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| I. Bevezetés 1. Az edzéselmélet története: | | <i>Történelem, társadalmi és állampolgári</i> |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – A versenysport kialakulása. – Az edzésmélete tudományának története. <p>2. Alapfogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Edzésrendszer, edzésmódszer. – Edzéseszközök: <ul style="list-style-type: none"> – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök. | <p><i>ismeretek; sporttörténet</i></p> |
| <p>II. Teljesítmény és az edzés összetevői</p> <p>1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkézség fogalma, részei, nevelhetősége.</p> <p>2. Edzettség összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. <p>3. Edzéselvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. <p><i>„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.</i></p> | <p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p> |
| <p>III. Terhelés, elfáradás</p> <p>1. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Külső terhelés fogalma és paraméterei. – Belső terhelés fogalma és jellemzői. – Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. – Mozgásinger adaptáció. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>2. Elfáradás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – szakaszai, területei. | <p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p> |
| <p>IV. Kondicionális képességek</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság. – Izom, izom működése. <p>2. Állóképesség: Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob, – anaerob alaktacid, – anaerob laktacid állóképesség. <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – hosszútávú-, - erő-, – középtávú-, - gyorsasági-, – rövidtávú-, - pszichés állóképesség. | <p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i></p> |

| | |
|---|---|
| <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aerob hatású módszerek, – anaerob hatású módszerek. – Limitáló tényezők. <p><i>Táblázatba rendezés.</i></p> <p>3. Gyorsaság:</p> <p>Megnyilvánulási formái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – reakció-, – mozdulat-, – mozgásgyorsaság. <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p> <p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő:</p> <p>Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint.</p> <p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – általános jellemzők, – módszerek, – életkori jellemzők, – szabályok. <p><i>Sportági példák felsorolása.</i></p> <p>5. A kondicionális képességek komplexitása:</p> <p>Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései.</p> <p><i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i></p> <p>6. Ízületi mozgékonyaság:</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktív- passzív, – statikus-dinamikus, – speciális hajlékonyaság. <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás. | |
| <p>V. Koordinációs képességek</p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. <p>2. Mozgástanulás:</p> <p>Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás:</p> <p>A fogalom tisztázása.</p> <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás:</p> | <p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p> |

| | |
|---|---|
| <p>A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. <p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika. | |
| <p>VI. Versenyzés</p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései:</p> <p>Szemponatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. <p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p> <p>2. Versenyhelyzet:</p> <p>Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. <p>3. Rajtállapot:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rajt készség. – Rajt láz. – Rajt apátia. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> | <p><i>Sportpszichológia</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

Edzéselmélet:

A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.

A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknak tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.

Sport és szervezetei

11. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása sport és szervezetei tantárgyból

| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | Óraszám |
|--|-----------|
| Sport a társadalomban | 2 |
| Magyar sporttörvények | 2 |
| A magyar sport hierarchikus felépítése | 2 |
| A magyar sport aktuális helyzete | 3 |
| Utánpótlás-nevelés | 3 |
| Sportszervezés | 6 |
| Összesen: | 18 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sport és szervezetei | Órakeret 18 óra |
|--|---|----------------------------|
| Előzetes tudás | A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése.</p> <p>A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése.</p> <p>A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.</p> <p>Sportkontroll-ismeretek elsajátítása.</p> <p>Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.</p> <p>Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében.</p> <p>Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>I. Sport a társadalomban</p> <p>A sport helye a magyar társadalomban:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Célok. – Folyamatok. – Szervezet. – Eredmény és értékelés. <p>A sportélet területei és jellemzői:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Iskolai testnevelés – személyiségformálás. – Szabadidő sport – életmód-alakítás. – Versenysport – teljesítményfokozás. | | <i>Testnevelés-elmélet</i> |
| <p>II. Magyar sporttörvények</p> <p>Áttekintő jogtörténet:</p> <p>Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A „socialista testkultúra” szervezeti háttere.</p> <p>A 2004/1. törvény a sportról:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A dokumentum szerkezeti felépítése. – A sporttörvény tartalma. – A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások. <p>Nemzeti sportszövetségek, alapítványok</p> | | |

| | |
|--|---|
| Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere. | |
| <p>III. A magyar sport hierarchikus felépítése</p> <ol style="list-style-type: none"> Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák. | |
| <p>IV. A magyar sport aktuális helyzete</p> <ol style="list-style-type: none"> Infrastruktúra: Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva. Anyagi háttér: <ul style="list-style-type: none"> A sportra szánt állami támogatás. A sportra jutó pénzek elosztása. Szponzorációból befolyó pénzek. Szakemberképzés: <ul style="list-style-type: none"> Testnevelő tanár képzés. Sportoktató és edző képzés. A „Bolognai” oktatási rendszer. | |
| <p>V. Utánpótlás-nevelés</p> <ol style="list-style-type: none"> Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése: <ul style="list-style-type: none"> Iskolarendszer. Diáksport. Sportegyesületi szakosztályok. Korosztályos versenyrendszerek. Korosztályos válogatottak. Diáksport: <ul style="list-style-type: none"> Diáksport bizottságok. Diáksport tanácsok. Magyar Diáksport Szövetség. | |
| <p>VI. Sportszervezés</p> <ol style="list-style-type: none"> Alapelvek: <ul style="list-style-type: none"> Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége. Elemzés fontossága. Felelősség kérdése. Események szervezése: <ul style="list-style-type: none"> Szemponatok. Szervezés szakaszai. Költségvetés. Versenyrendezés: <ul style="list-style-type: none"> Előkészítés. Lebonyolítás. Utómunkálatok. | <i>Technika, életvitel és gyakorlat</i> |

| | |
|--|--|
| <p>4. Sportesemények dokumentumai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenynaptár. – Szervezési terv. – Forgatókönyv. – Versenykiírás. – Jegyzőkönyv. – Gazdasági elszámolás. – Egyéb dokumentumok. | |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

Sportegészségtan

| 11. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása sportegészségtan tantárgyból | |
|--|----------------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | óraszám |
| ALAPFOGALMAK | 2 |
| EDZÉS, VERSENYZÉS | 2 |
| TÁPLÁLKOZÁS | 6 |
| DOPPING | 2 |
| SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK | 4 |
| MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY | 2 |
| Összesen : | 18 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportegészségtan | Órakeret 18 óra |
|--|--|----------------------------|
| <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p> | <p>A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadékpótlás</p> | |

| | során. | |
|--|--------|--|
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>I. Alapfogalmak</p> <p>1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i></p> <p>2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségétana (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forráselemzés.</i></p> | | <i>Biológia-egészségtan</i> |
| <p>II. Edzés, versenyzés</p> <p>1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-Schulz-féle szabály).</p> <p>2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i></p> | | |
| <p>III. Táplálkozás</p> <p>1. Sport és táplálkozás: – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria.</p> <p>2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete.</p> <p>3. Mit együnk? – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók.</p> <p>4. Étrend-összeállítási szabályok: – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrátdús táplálkozás.</p> <p>Táplálékhasznosítás: – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <i>Dietetikai szakcikk gyűjtése, értelmezése.</i></p> | | <i>Biológia-egészségtan; kémia</i> |

| | |
|---|---|
| <p>IV. Dopping</p> <p>A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból.</p> <p>1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping. | <p><i>Kémia; biológia- egészségtan</i></p> |
| <p>V. Sportsérülések, betegségek, fertőzések</p> <p>Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségtana. | |
| <p>VII. Magyar sportegészségügy</p> <p>Szervezeti felépítés.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <p><i>Konzultáció.</i></p> | |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása.

Testnevelés-elmélet

| 11. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása testnevelés-elmélet tantárgyból | |
|---|----------------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | Óraszám |
| Alapfogalmak | 2 |
| Rendszerezés | 2 |
| A testnevelés és sport célja és tartalma | 4 |
| Sport és egészségvédelem | 4 |
| A testnevelés személyiségfejlesztése | 2 |
| A testnevelés művelődési anyaga | 2 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Mozgáskészség és sporttechnika | 2 |
| Összesen : | 18 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Testnevelés-elmélet | Órakeret 18 óra |
|---|---|----------------------------|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása. A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| I. Alapfogalmak | | |
| 1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Érték. Egészség. Kultúra. Sport. – Szomatikus nevelés. Testnevelés. | | |
| II. Rendszerezés | | |
| 1. A testnevelés rendszere: <ul style="list-style-type: none"> – Intézményes keretek között folyó testnevelés. – Rekreációs testnevelés és sport. – Preventív célzatú testnevelés. – Gyógytestnevelés. 2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés: <ul style="list-style-type: none"> – Általános felkészítés: oktatási intézmények. – Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények. 3. Diákok csoportjai: <ul style="list-style-type: none"> – Normál, könnyített, – gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett. | | |
| III. A testnevelés és sport célja és tartalma | | |
| 1. Célok: <p style="padding-left: 40px;">A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> 2. A testnevelés művelődés-tartalma: <ul style="list-style-type: none"> – A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja. – Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra. – Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása. | | |

| | |
|---|--|
| <p>IV. Sport és egészségvédelem</p> <p>1. A sport aktív és inaktív hatásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A magyar társadalom sportfelfogása. – A passzív sport fogalma. – A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei. <p><i>Példák keresése. Vita.</i></p> <p>2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása. – A munkaártalmak korrigálása. – Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése. – Az egészség jelentőségének tudatosítása. <p>3. Az egészségvédelem folyamatai, területei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismeretszerzés. – Egyéni tapasztalatszerzés. – Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia. – Helyes napirendre nevelés. – Testi tevékenységre, sportra nevelés. – Helyes testtartásra nevelés. | <p><i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i></p> |
| <p>V. A testnevelés személyiségfejlesztése</p> <p>1. A társadalom által támasztott igények:</p> <p style="padding-left: 40px;">Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.</p> <p><i>Ötletroham. Vita.</i></p> <p>2. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az edző. – A testnevelő tanár. – Sporttársak. – „Önfejlesztés”. <p><i>Egyéni példák keresése. Vita.</i></p> <p>3. Az iskolai ifjúság testnevelése:</p> <p style="padding-left: 40px;">Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden.</p> <p><i>Forráselemzés. Vita.</i></p> | |
| <p>VI. A testnevelés művelődési anyaga</p> <p>1. A testnevelés hármas felosztása:</p> <p style="padding-left: 40px;">Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök).</p> <p>2. Mozgásos cselekvések csoportosításai:</p> <p style="padding-left: 40px;">Mechanikai szempont szerint. Mozcásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség).</p> <p><i>Sportági példák keresése.</i></p> | <p><i>Testnevelés és sport; edzésmélet</i></p> |

| | |
|--|---|
| <p>VII. Mozgáskészség és sporttechnika</p> <p>1. Fogalmak tisztázása:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség. – Technika. – Sporttechnika. – Technikai modell. – Egyéni modell. <p>2. A mozgáskészség csoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Poulton-féle csoportosítás. – Farfell-féle csoportosítás. – Testhossz tengelyéhez viszonyítva. <p>3. Motoros képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Általános alapelvek. – Kondicionális képességek. – Koordinációs képességek. <p><i>Példák keresése.</i></p> <p>4. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Szervezetre gyakorolt hatás. – Környezeti tényezők. – Mutatók. <p><i>Ötletroham.</i></p> <p>5. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Általános elvek. – Egyéni tapasztalatok. <p><i>Vita.</i></p> | <p><i>Testnevelés és sport; edzésmélt</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

Testnevelés-elmélet:

A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknban. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra.

**12. évfolyam
Sportpszichológia**

| 12. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása sportpszichológia tantárgyból | |
|--|---------|
| TEMATIKUS RÉSZEGYSÉGEK | Óraszám |
| BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA –SPORTPSZICHOLÓGIÁBA | 2 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| A MEGISMERÉS | 4 |
| A TEVÉKENYSÉG | 6 |
| KÖRNYEZET | 6 |
| TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN | 8 |
| AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA | 10 |
| Összesen : | 36 |

Részletes tanterv

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportpszichológia | Órakeret 36 óra |
|---|---|--|
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.</p> <p>Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.</p> <p>A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.</p> <p>Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.</p> <p>Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.</p> <p>Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.</p> <p>Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.</p> <p>Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| I. Bevezetés A pszichológiába –sportpszichológiába <ul style="list-style-type: none"> – A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében. – A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei. <p><i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i></p> | | |
| II. A megismerés A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben: <ul style="list-style-type: none"> – Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban. – Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség. | | <i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i> |

| | |
|--|--|
| <p>III. A tevékenység</p> <p>Sporttevékenység pszichikus energiái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Figyelem, koncentráció. – Érzelmek, érzelmi intelligencia. – Motiváció, teljesítmény-motiváció. – Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben. <p><i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i></p> | <p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p> |
| <p>IV. Környezet</p> <p>Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai. - A környezet és a személyiség kölcsönhatása. - Belső környezet, pszichológiai egyensúly, - Testi-lelki-szellemi harmónia. - A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás. <p><i>Sportolói személyiségeteszt kitöltése.</i></p> | |
| <p>V. Társas jelenségek a sportban</p> <ul style="list-style-type: none"> – Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés. – Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió. – Az edző, mint vezető. – A nézők, szurkolók szerepe. – Hazai pálya előnye vagy hátránya. – Agresszió a sportban. <p><i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportcsoportok vizsgálata).</i></p> | <p><i>Edzéselmélet</i></p> |
| <p>VI. Az edzés és versenyzés pszichológiája</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei. - Stressz, szorongás - Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése. - Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. - Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák. <p><i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése.</i></p> | <p><i>Sportegészségtan; edzéselmélet</i></p> |
| <p>Kulcsfogalmak</p> | <p>Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció</p> |

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén

Sportpszichológia:

Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.

A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete.

A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.

Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.

Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.

Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.

Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.