***A Budapesti Műszaki Szakképzési Centrum Bláthy Ottó Titusz Technikumának helyi tanterve***

***TESTNEVELÉS***

*A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos és sportszerű magatartás kialakítása, az elsődleges prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásformák kialakítása, amelyek elősegítik a tanulók egészséges önbizalmának kialakítását, ami hozzásegíti őket a tudatos életpálya-építéshez. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat társas kapcsolataikban.*

*A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív hozzáállás mellett szükséges tudatosítani a diákokban a mozgásszegény életmód hátrányainak későbbi káros hatásait. Kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a diákok meg-, és felismerjék a mozgás egészségmegőrző szerepét. Ismerjék meg a testi-lelki jóllét, az egészséges fáradtság fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában legyen képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végezni. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.*

*A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob és anaerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza. A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelten érzékeny időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.*

*A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. Iskolánkban a NETFIT mérés mellett bevezetünk egy hatékonyabb, pontosabb eredményeket adó gyakorlatokat tartalmazó mérési rendszert. Létrehozunk egy adatbázist, amely felhasználásával diákjaink a saját adataikkal tudnak dolgozni akár matematika, akár informatika órákon. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve. Szintén megvalósításra kerül – a tanév folyamán – egy digitális tananyag, amely tartalmazni fog alapvető ismereteket. Sporttörténelem, olimpiatörténet, magyar olimpikonok, alapvető biológiai ismeretek (pulzus, szívműködés, az emberi test felépítése, működése, az elsősegélynyújtás protokollja, az azonnali segítségnyújtás teendői, stb.).*

*A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A testnevelés oktatása során – mivel balesetveszély szempontjából kiemelt tantárgy, a gyakorlatok végrehajtása komoly koncentrációt követel – a hierarchia, a szigorú rend fenntartása nélkülözhetetlen. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az önértékelés is segít. Készségtárgy lévén a tanulót saját képességeihez mérten értékeljük, amelybe – természetesen – a diákok szorgalma, hozzáállása is beleszámít.*

*A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon, sokszor mozgás közben zajlik, és ez fejleszti a diákok koncentrációs képességeit, valamint a pontos szövegértést is. Emellett a kar- és kézjelzések, a játék, gyakorlás közbeni jelzések (szemkontaktus, rövid jelek) megértetése és megértése segíti a tanulók metakommunikációs képességének fejlődését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).*

*A testnevelés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását, monotóniatűrését is fejleszti. Ezek a képességek nélkülözhetetlenek a munkaerőpiacon való sikeres elhelyezkedésben. A sporttevékenység során elsajátított tulajdonságok (fair play, fegyelem, csapatszemlélet, stb.) szintén nagyban elősegítik a diákok későbbi sikeres munkavállalását. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, a kreativitást az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkészség alkalmazására. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.*

***9. és 10. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, képességfejlesztés | *29+29* |
| Atlétikai jellegű feladatmegoldások | *29+29* |
| Torna jellegű feladatmegoldások | *29+29* |
| Sportjátékok | *40+40* |
| Testnevelési és népi játékok | *0* |
| Önvédelmi és küzdősportok | *7+7* |
| Szabadon felhasználható | *10+10* |
| Úszás | *0* |
| **Összes óraszám** | *144+144* |

Kiemelt területek:

* *kondicionális képességek fejlesztése*
* *koordinációs képességek fejlesztése*
* *természetes mozgások helyes kialakítása*
* *monotonitástűrés fejlesztése*
* *formációk, alakzatok gyors, pontos kialakítása*
* *a sportjátékok technikai elmeinek elsajátítása*
* *a torna alapvető elemeinek helyes végrehajtása*
* *olimpiatörténet, különös figyelemmel a magyarokra*
* ***testtartásjavítás***
* ***egészségmegőrzés***
* ***prevenció/drogprevenció***

***11. és 12. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, képességfejlesztés | *20+20* |
| Atlétikai jellegű feladatmegoldások | *20+20* |
| Torna jellegű feladatmegoldások | *20+20* |
| Sportjátékok | *30+30* |
| Önvédelmi és küzdősportok | *4+4* |
| Szabadon felhasználható | *14+14* |
| Úszás | *0* |
| **Összes óraszám** | *108+108* |

Kiemelt területek:

* *kondicionális képességek fejlesztése*
* *monotonitástűrés fejlesztése*
* *a sportjátékok taktikai elemeinek és a szabályok elsajátítása és alkalmazása*
* *terhelés során a helyes erőbeosztás kialakítása*
* *a torna elemeinek pontos végrehajtása*
* *az emberi szervezet biológiai működésének alapvető ismereteinek elsajátítása*
* *az elsősegélynyújtás során elvégzendő feladatok ismerete*
* ***prevenció/drogprevenció***
* ***egészségmegőrzés***