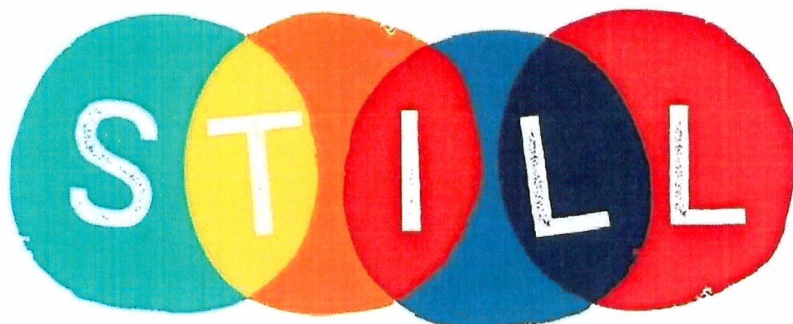


SPORT TANTERV



Sport • Tradition • ICT • Language • Learning

SPORT ÓRA



2018. ÁPRILIS

SPORT TANTERV

SPORT ÓRA

A TANTERVET KÉSZÍTETTE:

Tomislava Medvedović, prof. mentor, OŠ Eugena Kumičića, Slatina

Mirta Drokan, prof. mentor, SŠ Marka Marulića Slatina, Slatina

LEKTORÁLÁS:

Marijana Toplak, prof., OŠ Eugena Kumičića, Slatina

Tartalom:

1. A TANTERV LEÍRÁSA	Error! Bookmark not defined.
2. CÉL, NEVELÉSI-OKTATÁSI EREDMÉNYEK.....	Error! Bookmark not defined.
3. MUNKAMÓDSZEREK, MUNKAFORMÁK, NEVELÉSI-OKTATÁSI EREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSÉNEK ELEMEI.....	Error! Bookmark not defined.
4. SPORTOK ÉS AZ EGÉSZSÉGJAVÍTÁS KINEZIOLÓGIAI ELJÁRÁSAI.....	Error!Bookmark not defined.
ATLÉTIKA, KÉZILABDA, RÖPLABDA	Error! Bookmark not defined.
KOSÁRLABDA, FUTBALL, TOLLASLABDA.....	Error! Bookmark not defined.
ASZTALITENISZ, SPORTGIMNASZTIKA	Error! Bookmark not defined.
RITMIKUS GIMNASZTIKA, TÁNC ÉS AEROBIK.....	Error! Bookmark not defined.
KERÉKPÁROZÁS, AZ EGÉSZSÉGJAVÍTÁS KINEZIOLÓGIAI ELJÁRÁSAI	Error! Bookmark not defined.
5. ZÁRÓSZÓ	Error! Bookmark not defined.
6. IRODALOM:	15

SPORT TANTERV

SPORT ÓRA

Tanterv leírása

A "Sport óra" tanterv a STILL "SPORT, ICT, NYELVI KOMPETENCIÁK a kézműves hagyományok megőrzésének és a slatinai és szigetvári tanulók munkaerőpiaci versenyképességének szolgálatában" elnevezésű projekt keretében került kidolgozásra.

A Tanterv a slatinai és a szigetvári általános iskolák és középiskolák tanulóinak biztosít több testnevelés órát az iskolai tartózkodásuk ideje alatt. Sok tanuló számára a testnevelés – és egészségkultúra óra jelenti az egyedüli fizikai tevékenységet, ez pedig nem elegendő a tanulók megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.

Az utóbbi években egyre több a különböző egészségi problémákkal küszködő gyermekek száma – a túlzott testtömeg, a cukorbetegség, a légzőrendszeri elégtelenségek, a szív- és érrendszeri megbetegedések. Az egészségügyi problémák kialakulásának okai az ülő életmódból, a kortársakkal való játék és az egyéb szabad levegőn történő fizikai aktivitás elégtelenségéből fakadnak – pl. kerékpározás, rollerezés, gyaloglás, futás.

A slatinai Eugen Kumičić Általános Iskola és a slatinai Marko Marulić Középiskola tanulói közül sokan mutatnak érdeklődést a sport iránt, a tanulók bekapcsolódtak az iskolai diáksport egyesületek munkájába. Különböző sport szekciókban gyakorolnak, versenyeken vesznek részt, amelyeken kiemelkedő eredményeket értek el. Legsikeresebbek a **cross-ban**, a résztvevők a Diáksport Egyesületek Országos Versenyén érmekeket szereztek.

Jelentős eredményeket értek el továbbá atlétikában (megyei és régiós versenyeken), tollaslabdában (megyei és régiós versenyeken), röplabdában (megyei és régiós versenyeken), kézilabdában (megyei és régiós versenyeken), asztaliteniszben (megyei és régiós versenyeken), röplabdában (országos, megyei és régiós versenyeken) és kispályás labdarúgásban (megyei és régiós versenyeken).

A Sport tanterv biztosítaná valamennyi érdekelt tanulónak a fizikai tevékenységgel való foglalkozást, amelyet az iskolánk jelenlegi munkaszervezete nem tud biztosítani. Utazó gyermekek járnak az iskolánkba, akiknek nincs lehetőségük arra, hogy bekapcsolódjanak az iskolai sportegyesületek munkájába, valamint nem tudnak részt venni több testnevelés órán.

A tanterv a kiválasztott motorikus tartalmak értékeivel és azok antropometriai jellemzőinek, motorikus és funkcionális képességeinek változásaira és fejlesztésére gyakorolt hatásaival összhangban került kidolgozásra. A tanterv az elméleti és motorikus ismeretek elsajátításán és a mindennapos testedzési szokások fejlesztésén alapul.

A mindennapos iskolai testedzéssel a tanulók javítják az egészségüket és munkaképességeiket, javítják a társadalmilag elfogadható magatartásukat és könnyebben alkalmazkodnak a különböző élethelyzetekhez.

A tanulók az elsajátított motorikus ismereteket és képességeket önállóan alkalmazzák majd a szabad idejükben, iskola után, a hétvégéken és az ünnepek alatt.

A tantervi tartalmak megfelelnek az általános iskolai és középiskolai tanulónak, akik rendszeres programban dolgoznak és a sajátos nevelési igényű tanulónak is. A sajátos nevelési igényű tanulók a különbözőség érzése nélkül integrálódnak a Sport órába.

A Tanterv a tanulók motivációjára, kreativitására és elégedettségére helyezi a hangsúlyt. A tanulók a saját érdekeik és szükségleteik szerint választják ki a tartalmakat, amelyekkel kielégítik a pszichofizikai szükségleteiket.

A Tanterv az iskolában és az iskola környezetében lesz végrehajtva (sportcsarnok, átalakított tanterem), valamint egyéb helyiségekben, amelyek biztosítják a minőségi és biztonságos nevelési-oktatási folyamatot.

A Sport órát úgy kell elképzelni, mint egy választási programot az általános- és középiskolában. A tervezett fizikai tevékenységek némelyike iskolán kívül valósul meg a helyi közösségekkel együttműködve, mint pl.: futás a természetben, természetjárás, járkálás a város utcáin, kerékpározás, rollerezés, versenyzés különböző sportokban).

A fizikai tevékenységeket a fontos dátumokhoz kapcsolódóan is tervezzük: ilyen pl. a Nemzetközi Táncnap, a Sport Világnapja, a Európai Sportnap, az Egészség Napja, a Tolerancia Nemzetközi Napja, Down szindóma Világnapja, Környezetvédelmi Világnap, Gyermeki Jogok Nemzetközi Napja, stb.

A Sport órán a tanulók különböző kineziológiai eszközök és kellékek segítségével gyakorolnak és mindez a szükségleteik és érdekeik kielégítésének szolgálatában áll.

A Tanterv biztosítja a tanulóknak a szükséges kinesiterápiás gyakorlatok kiválasztását, amelyekkel javítják a motorikus képességeiket, eredményeiket, készségeiket és elsajátítják azokat az ismereteket, amelyeket alkalmazni fognak a különböző problémák megelőzése és korrekciója érdekében. Ezek a gyakorlatok, mindenekelőtt, segíteni fognak a sajátos nevelési igényű gyermekeknek a finom motorika, a helyes tartás javításában, a testtömeg ellenőrzésében, a stress megelőzésében és az önbizalom növelésében.

SPORTSKI KURIKULUM

SPORTSKI SAT

Cél	<p>A hétközbeleni iskolai tartózkodás idején magasabb óraszámban kell biztosítani a tanulóknak a szervezett testnevelést.</p> <p>Elméleti és motorikus ismeretek megszerzése a különböző fizikai tevékenységek alkalmazásával.</p> <p>A gyermekek ösztönzése a szabadidő természetben történő aktív eltöltésére.</p> <p>Az elsajátított elméleti és motorikus ismeretek önálló alkalmazása a mindennapi életben, az egészség előmozdítása érdekében.</p>
Nevelési-oktatási eredmények	<p>A tanulók önállóan tudják alkalmazni az egészség érdekében végzett testedzés hatásáról szerzett elméleti és motorikus ismereteket.</p> <p>A tanulók a sportjátékok szabályai szerint gyakorolnak.</p> <p>A tanulók saját maguk találják ki a tartalmakat és adagolják a terhelést, a szükségleteiknek megfelelően.</p> <p>Szokásokat alakítanak ki, amelyek hozzájárulnak a személyes elégedettség, felelősség és következetesség eléréséhez a köteleességek teljesítése érdekében.</p> <p>A tanuló együttműködik, segít és motiválja a többi tanulót a sporttal való foglalkozásra.</p>
Munkamódszerek	<p>A bemutatás módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none">- szóbeli előadás, felállítás és megoldás, bemutatás (demonstráció) <p>Tanulási módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none">- szintetikus, analitikus, kombinált, szituációs

<p>Munkamódszerek</p>	<p>Gyakorlási módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - időközi, változó, folyamatos <p>Biztonsági módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - megelőzés, vigyázás, segítség <p>Felügyeleti módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyakorlás követése, gyakorlás irányítása, gyakorlat leállítása
<p>Munkaformák</p>	<p>Egyszerűbbek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyéni, kettes, hármas, négyes, párhuzamos <p>Bonyolultabbak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - párhuzamos-váltakozó, egymás után-váltakozó, váltakozó, kör, álló, állandó, sokszög
<p>Nevelési-oktatási eredmények értékelésének elemei</p>	<p>A nevelési-oktatási eredmények értékelése tervezett és folyamatosan lesz végrehajtva a nevelési-oktatási munka folyamán.</p> <p>Az értékelés az alábbi elemeket tartalmazza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. motorikus készségek 2. motorikus eredmények 3. nevelési értékek

A sportok és az egészségjavítás kineziológiai eljárásai

A Tantervben a kineziológiai tevékenységek az egyéni és csapatsportokból kerültek kiválasztásra, a STILL projektben résztvevő iskolák anyagi lehetőségeinek figyelembe vételével.

A munkaformák, munkamódszerek, adagolás és terhelés elosztás alkalmazkodik a tanulók életkorához, neméhez és képességeihez. A tanulók követni tudják az előrehaladásukat és össze tudják hasonlítani a munkaeredményeiket. A Tanterv végrehajtása során használják az információs és kommunikációs technológiákat, a vizuális, audiovizuális, auditív és szöveges taneszközöket.

A Tanterv végrehajtásával a célok és a nevelési-oktatási eredmények elérésének funkcióját kell betölteni.

A Tanterv a következő sportokat és az egészségjavítás kineziológiai eljárásait tartalmazza:

ATLÉTIKA

KÉZILABDA

RÖPLABDA

KOSÁRLABDA

FUTBALL

TOLLASLABD

ASZTALITENIS

SPORT GIMNASZTIKA

RITMIKUS GIMNASZTIK

TÁNC ÉS AEROBIK

KERÉKPÁROZÁS

KINEZIOLÓGIAI ELJÁRÁSOK ÉS EGÉSZSÉGJAVÍTÁS

SPORT TANTERV

SPORT ÓRA

sport/kineziológiai tevékenység	nevelési-oktatási eredmények
Atlétika, gyaloglás, futás, dobás, ugrás	<ul style="list-style-type: none">- a tanuló önállóan teljesíti a futóiskolai gyakorlatokat- felismeri a gyaloglás fontosságát és szabadidejében alkalmazza a gyaloglást- önállóan hajt végre specifikus atlétikai gyakorlatokat az aerob és anaerob állóképesség érdekében- alkalmazza és tervezi a természetben történő testgyakorlatokat- részt vesz az értékelésben és elemzi a kiválasztott kineziológiai tevékenységeket
Kézilabda	<ul style="list-style-type: none">- a tanuló alkalmazza az adott feltételek mellett a technikai elemeket- alkalmazza a játékban a technikai-taktikai elemeket- ismeri és tiszteli a játékszabályokat és együttműködik a többi tanulóval- kézilabdázik a szabadidejében
	<ul style="list-style-type: none">- a tanuló labda alapütéseket hajt végre

Röplabda	<p>egyszerű és bonyolult feltételek mellett</p> <ul style="list-style-type: none"> - technikai-taktikai elemeket alkalmaz a játékban - szabadidejében tervezi a játékot a szabadban - alkalmazza a szabályokat és megítéli a
Kosárlabda	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló összekapcsolja a technikai elemeket meghatározott feltételek között - elfogadja és alkalmazza a játék- és fair play szabályokat - helyesen hajtja végre a kosárlabda alapvető motorikus strukturáit - kosárlabda játékot tervez a szabadidejében
Futball	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló önállóan hajtja végre a technikai elemeket és alkalmazza őket a játékban - ismeri a játékszabályokat és a fair play-t - elképzel különböző fizikai aktivitásokat és alkalmazkodik a football technikai elemeihez - szabadidejében futballt játszik a barátaival a sportteremben vagy a szabad pályán
Tollaslabda	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló helyesen hajtja végre a technikai elemeket - motivált a magas eredmény elérésében - ismeri a szabályokat és önállóan dönt a játékról - szabadidejében és az ünnepek alatt tollaslabázik a barátaival és a családjával a szabadban
	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló pingpongozik és a szabályokkal összhangban dönt

Asztalitenisz	<ul style="list-style-type: none"> - alkalmazza a játékot szabadidejében - gyakorlásra motíválja a társait - részt vesz a szervezett iskolai versenyeken
Sport gimnasztika	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló önállóan teljesíti a sport gimnasztika elemeit - összeköti az egyszerű és bonyolult motorikus tartalmakat - kialakítja a testmozgást különböző feltételek mellett és különböző eszközökön - végehajtja a motorikus képességeket fejlesztő gyakorlatokat - szabadidejében és az ünnepek alatt a szabadban sportol (gyakorló eszközök)
Ritmikus gimnasztika	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló teljesíti a ritmikus gimnasztika egyszerű és összetett elemeit - önállóan kialakítja a ritmikus koreográfiákat kellékekkel és kellékek nélkül, zenei kísérettel - felismeri a helyes testtartás fontosságát és a mozgás szépségét - megkülönbözteti és alkalmazza a motorikus képességeket fejlesztő gyakorlatokat
Tánc és aerobik	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló önállóan teljesíti az alacsony- és magas intenzitású aerobik egyszerű- és összetett koreográfiáit - felismeri és táncol az adott ritmusra - összekapcsolja az aerobik lépéseit - észreveszi a ritmus fontosságát az aerobikban és a táncban

	<ul style="list-style-type: none"> - szabadidejében táncol a barátaival - ismeri a táncokat a környezetéből
<p style="text-align: center;">Kerékpározás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló ismeri a közlekedési szabályokat és alkalmazza őket - biztonságosan kerékpározik a különböző burkolatokon - felismeri az aerobikus állóképességet és a motorikus képességeket fejlesztő kerékpározás fontosságát - bekapcsolódik a szervezett kerékpározásba - szabadidejében kerékpározást tervez a barátaival
<p style="text-align: center;">Egészségjavító kineziológiai eljárások</p> <p style="text-align: center;">Kéz-és vállgyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Gerincgyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Talpgyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Lábgyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Törzsstabilizáló gyakorlatok</p> <p style="text-align: center;">Csípő- és térdgyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tanuló ismeri a testedzés szervezetre gyakorolt hatását és azt helyesen teljesíti - bemutatja a statikus – és dinamikus nyújtásokat kineziológiai kellékek és eszközök segítségével, illetve azok nélkül (labda, svéd létra, svéd pad, ugrókötel, edzőszőnyeg, gumiszalag, pálca) - önállóan végzi a betegségek megelőzését szolgáló gyakorlatokat (gerinc, térd, talp) - önállóan alakít ki gyakorlatokat a törzs stabilitására és elmagyarázza a hasznosságukat - kiválasztja a gyakorlatokat, amelyek a statikus erő, az explozív erő, a repetitív erő, a gyorsaság és koordináció fejlesztését szolgálják különböző feltételek között, kineziológiai kellékek használatával vagy azok nélkül (medicinlabdák, súlyzók, ugrókötelek, akadályok, koordinációs létrák, svéd láda, ugródeszka, pilates labda, step padok) - önállóan és a barátaival együtt tervezi a gyakorlatokat a szabadidejében

Zárószó

A tanulók a Sport óra Tantervből használni fogják a kineziológiai tartalmakat az egész életen át tartó testedzés céljából, alapvető kineziológiai ismereteket szereznek az atlétika, kézilabda, röplabda, tollaslabda, futball, kosárlabda, asztalitenisz, ritmikus- és sportgimnasztika, táncok, aerobic, kerékpározás és kineziológiai folyamatok területéről az egészségük javítása érdekében.

A tanulók képesek lesznek az önálló testedzésre és az egyes tevékenységek mérési eljárásaira, megismerkednek a szervezettel és a versenyszabályokkal.

A mai modern életmód egyre több gyereket és fiatalt távolít el a sporttól és a fizikai tevékenységtől. A tanulók szabadidejükben egyre kevesebb időt töltenek a friss levegőn, a játékos tevékenységekben és nem kellőképpen kapcsolódnak be a testgyakorlatok szervezett formáiba, mint pl. az iskolai diák sportegyesületek, sport klubok, stb.

A Sport óra, mint választott program, lehetővé teszi a tanulóknak a testedzések számának növelését az iskolai tartózkodásuk ideje alatt.

A fizikailag aktív tanuló jobban tud teljesíteni az iskolában, nyitott az új ismeretek felé, jobb a hangulata, felkészültebb az új kihívásokra, és sikeresebb a különböző életakadályok leküzdése terén.

A tanuló, aki gondot fordít a fizikai és pszichikai egészségére, fejlett és aktív személyiségjegyekkel, morális értékekkel, ökológiai és polgári tudatossággal rendelkezik.

Irodalom:

1. Neljak, Boris, Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu, Gopal, Zagreb, 2013.
2. Neljak, Boris, Opća kineziološka metodika, Gopal, Zagreb, 2013.
3. Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S., Markuš, D., Crofit norme, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2011.
4. Findak, Vladimir, Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.
5. Antekolović, Lj., Baković, M., Skok u dalj, Hrvatski atletski savez, Zagreb, 2008.
6. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S., Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagreb, 2007.
7. Milanović, Dragan, Teorija treninga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2005.
8. Milanović, D., Kolman, M., Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački športski savez, Zagreb, 1993.
9. Sekulić, D., Metikoš, D., Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije, Split, 2007.
10. Findak, Vladimir, Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji, Hrvatski savez za športsku rekreaciju, Zagreb, 1992.
11. Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C., Pliometrija, Gopal, Zagreb, 2003.
12. Tičak, Ksenija, Oblikovanje tijela za žene: programi i vježbe, Astroida, Zagreb, 1997.
13. Milanović, D., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., Suvremena aerobika, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1997.
14. Šnajder, V., Milanović, D., Atletika: hodanja i trčanja, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1991.
15. Bowerman, W.J., Freeman, Gambeta, V., Atletika, Gopal, Zagreb, 1999.
16. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S., Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2007.
17. Findak, Vladimir, Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Rovinj, 2006.
18. Findak, Vladimir, Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2007.
19. Neljak, Boris, Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2009.
20. Findak, Vladimir, Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2010.
21. Findak, Vladimir, Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije – zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 2011.
22. Janković, V., Marelić, N., Odbojka za sve, Vlastita naklada, Zagreb, 2003.

