



Szent István Sport Általános Iskola és
Gimnázium
OM azonosító: 035843
5100 Jászberény, Rákóczi út 53.
Tel.: 57/404-200, 57/404-201
E-mail: szent.istvan.jaszbereny@gmail.com



SPORTISMERETEK HELYI TANTERV

az 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelettel módosított, A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet alapján készített *Sportiskolai nevelés-oktatás kerettanterve* kerettantervre épülve

Tantárgy óraszám	éves	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Sportágválasztás		0,5	0,5	0,5	0,5								
Önismeret/ Drámajáték		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5					
Tanulásmódszertan						1				1			
Olimpiaismeret						0,5	0,5						
Sportegészségtan- Sportetika								0,5	0,5				
Sporttörténet										1			
Testnevelés-elmélet											0,5		
Edzéselmélet											0,5		
Sportegészségtan												0,5	
Sport és szervezetei												0,5	
Sportpszichológia													0,5
Sportetika													0,5

JÓVÁHAGYÁS IDŐPONTJA: 2020. augusztus 31. (1-2., 5-6., 9-10. évfolyam)
2021. február 01. (3-4., 7-8., 11-12. évfolyam)

JÓVÁHAGYTA: Pomázi Imréné intézményvezető

KÉSZÍTETTE:

Sportágválasztás: Földiné Barna Andrea

Farkas Bernadett

Szóke Ildikó

Önismeret/Drámajáték: Mészárosné Suba Judit

Földiné Barna Andrea

Fekete Viktória

Tanulásmódszertan: Dr. Szűcsné Fehér Csilla

Polgár-Muhari Éva

Olimpiaismeret: Szöllősiné Kárpáti Ágnes

Sportegészségtan-Sportetika: Pestiné Járomi Edit

Sporttörténet: Földvári Gabriella

Testnevelés-elmélet: Földvári Gabriella

Edzéselmélet: Földvári Gabriella

Sportegészségtan: Molnár Csaba

Sport és szervezetei: Molnár Csaba

Sportpszichológia: Molnár Csaba

Sportetika: Molnár Csaba

SPORTÁGVÁLASZTÁS

ELSŐ-NEGYEDIK ÉVFOLYAM

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a tanulókat megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembevételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömeinek átélése mellett a játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink rendez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaratot, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömeivel, de szó esik a kudarcok, a csalódások elviselésének módzatairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhesék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát.

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait.

Kulcskompetenciák :

- Digitális kompetencia
- Szociális és állampolgári kompetencia (Személyközi, személyes)
- Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
- Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképeség - Kulturális kompetencia
- Tudásszerző kompetencia
- Gondolkodási kompetencia
- Narratív kompetencia (a dolgok közlésének, visszaadásának képessége)
- A társadalmi szolidaritás megerősítése

Kiemelt fejlesztési feladatok:

- Az erkölcsi nevelés
- Nemzeti öntudat, hazafias nevelés - Hon- és népismeret
- Önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztése - Énkép, önismeret
- A családi életre nevelés - Felkészülés a felnőttléti szerepeire
- Fenntarthatóság, környezettudatosság
- A testi és lelki egészségre nevelés
- Felelősségvállalás másokért, önkéntesség
- Pályaorientáció
- Médiatudatosságra nevelés

Célok és feladatok:

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, játékos formában bepillantás a sport világába, a sportolás alapjainak megismertetése történik. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

SPORTÁGVÁLASZTÁS

ELSŐ ÉVFOLYAM

Témakörök és óraszámok	
A mozgás örömei	3 óra
Sporteszközök	3 óra
A sport és az évszakok kapcsolata	2 óra
Ki? Mit? Tud?	4 óra
Sportágválasztási lehetőségek	6 óra
Összesen:	18 óra

1. A mozgás örömei

Óraszám: 3 óra

Tantárgyi fejlesztési célok és feladatok:

A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása.

A sporttevékenység megszerettetése.

Szabályok megismerése.

Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése.

Tevékenységek:

-Játék a szabadban.

-Játékos mozgásformák végzése.

-Tornatermi játékok.

Kulcsfogalmak: Testtartás, irány-és térérzékelés, mozgás, viselkedés, koordináció, egyensúly.

2. Sporteszközök

Óraszám 3 óra

Tantárgyi fejlesztési célok és feladatok:

Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata.

Tevékenységek:

-Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel.

-A sport egyéb eszközei.

-Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekevény stb.).

Kulcsfogalmak: Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat, biztonság.

3. A sport és az évszakok kapcsolata

Óraszám 2 óra

Tantárgyi fejlesztési célok és feladatok:

Hasonlóságok és különbözőségek felismerése.

Tevékenységek:

-Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés.

-Évszakhoz nem köthető sportágak.

-Azonosságok és eltérések megfogalmazása.

Kulcsfogalmak: Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység.

4. Ki? Mit? Tud?

Óraszám: 4 óra

Tantárgyi fejlesztési célok és feladatok:

Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről.

Tevékenységek:

-A sportolás szinterei.

-Sportruházat.

-Ki milyen sportágot ismer?

-Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél.

-Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.

Kulcsfogalmak: Sportruházat, sportágsoroló.

5. Sportágválasztási lehetőségek

Óraszám: 6 óra

Tantárgyi fejlesztési célok és feladatok:

Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével.

Tevékenységek:

- Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.
- Próbajátékok.
- Sportágak megismerése, kipróbálása.
- Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.

Kulcsfogalmak: Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték.

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén:

A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást.

A továbbhaladás feltételei-fejlesztési célok

- Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.
- Próbajátékok.
- Sportágak megismerése, kipróbálása.
- Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.

Minimum követelményszint:

- legyen tisztában a térbeli irányokkal
- az alap sporteszközök ismerete

SPORTÁGVÁLASZTÁS MÁSODIK ÉVFOLYAM

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait.

Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport, mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

Témakörök és óraszámok	
A mozgás örömei	3 óra
Sporteszközök	3 óra
A sport és az évszakok kapcsolata	2 óra
Ki? Mit? Tud?	4 óra
Sportágválasztási lehetőségek	6 óra
Összesen:	18 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél: A mozgás örömei

Óraszám: 3 óra

Tantárgyi fejlesztési célok:

A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

- Játék a szabadban.
- Játékos mozgásformák végzése.
- Tornatermi játékok.
- Szabályok megismerése.
- Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése.

Kulcsfogalmak: Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél: Sporteszközök

Óraszám: 3 óra

Előzetes tudás: Eddig használt sportolási eszközök

Tantárgyi fejlesztési célok: Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

- Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel.
- A sport egyéb eszközei.
- Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekevény stb.).

Kulcsfogalmak: Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél: A sport és az évszakok kapcsolata

Óraszám: 3 óra

Tantárgyi fejlesztési célok: Hasonlóságok és különbözőségek felismerése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

- Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés.
- Évszakhoz nem köthető sportágak.
- Azonosságok és eltérések megfogalmazása.

Kulcsfogalmak: Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél: Ki? Mit? Tud?

Óraszám: 3 óra

Tantárgyi fejlesztési célok: Ismeretszerzés a sportolás színtereiről, sportágakról, öltözékekről.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

- A sportolás színterei.
- Sportruházat.
- Ki milyen sportágot ismer?
- Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél.
- Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.

Kulcsfogalmak: Sportruházat, sportágsoroló.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél: Sportágválasztási lehetőségek

Óraszám: 6 óra

Tantárgyi fejlesztési célok: Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése.

Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

- Részvétel sportágválasztó rendezvényeken.
- Próbajátékok.
- Sportágak megismerése, kipróbálása.
- Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása.

Kulcsfogalmak: Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték.

A fejlesztés várt eredményei a 2. év végén:

A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást. Tornatermi játékok és szabályait megismeri. A sportszereket és használatukat megismeri és biztonságosan használja. Téli és nyári sportok ismerete.

SPORTÁGVÁLASZTÁS HARMADIK-NEGYEDIK ÉVFOLYAM

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világot, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

HARMADIK ÉVFOLYAM

Témakörök és óraszámok	
Élménysoroló	1 óra
Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	2 óra
A sport világa	2 óra
A sport szerepe életünkben	1 óra
Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése	2 óra
A sport és az egészség kapcsolata	2 óra
Sportegyesületek látogatása	2 óra
Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése	2 óra
Elődeink nyomában	1 óra
Sportágválasztás	3 óra
Összesen:	18 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Élménysoroló	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Szárazföldi és vízi sportélmények.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szeretetének erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók. – Legkedvesebb sportjátékok. – Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.). 		
Kulcsfogalmak	Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mindennapi tevékenységeink. <ul style="list-style-type: none"> – Tanulás. – Sport. – Játék. – Pihenés. Napirend, az idő beosztása.		
Kulcsfogalmak	Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport világa	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés az élsportolók, a sportoló fiatalok életével. – Sportolói életutak megismerése. – Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről. – A sportfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése. 		
Kulcsfogalmak	Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport szerepe életünkben	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – A sport mint játék. – A sport mint hobbi. – A sport mint hivatás. – A sporttevékenység fokozatainak megismerése. 		
Kulcsfogalmak	Játék, hobbi, hivatás, példamutatás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Testnevelésórákon, edzéseken, edzéslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Sport a nevelési-oktatási intézményben. – Egyesületekben történő sportolás. – Sportági ajánlások. 		
Kulcsfogalmak	Lehetőség, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport és az egészség kapcsolata	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Egészséges életmód kialakítása. – Az egészséges táplálkozás fontossága. – Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása. 		
Kulcsfogalmak	Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegyesületek látogatása	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Élet közeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése. – Élménybeszámolók a látottakról. – A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése. 		
Kulcsfogalmak	Edzés, mérkőzés, időtartam, gyakorlás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Betekintés sikeres sportolók életébe. – Ki lehet példakép? 		
Kulcsfogalmak	Siker, példakép.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elődeink nyomában	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Híres magyar sportolók. – Helyünk, szerepünk a világban. – Dicsőségtábla készítése. 		
Kulcsfogalmak	Eredménylista, eredményesség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztás	Óraszám 3 óra
Előzetes tudás	A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Hogyan válasszak sportágot? – Milyen vagyok? Önismeret. – Lehetőségek számbavétele. – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Sportbemutatók megtekintése. – A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása. 		
Kulcsfogalmak	Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, tehetség, alkalmazkodás.	

A fejlesztés várt	Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek
--------------------------	---

eredményei év végén	munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására.
----------------------------	--

Továbbhaladás feltételei:

Tudjon megnevezni 2-2 szárazföldi és vízi sportot.

Tudja megnevezni és 2-3 mondatban bemutatni egy sportolói példaképét.

Soroljon fel 3-4 magyar olimpikont.

Tudja megfogalmazni az egészséges táplálkozás alapjait.

SPORTÁGVÁLASZTÁS NEGYEDIK ÉVFOLYAM

Témakörök és óraszámok	
Élménysoroló	1 óra
Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	2 óra
A sport világa	2 óra
A sport szerepe életünkben	1 óra
Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése	2 óra
A sport és az egészség kapcsolata	2 óra
Sportegyesületek látogatása	2 óra
Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése	2 óra
Elődeink nyomában	1 óra
Sportágválasztás	3 óra
Összesen:	18 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Élménysoroló	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Szárazföldi és vízi sportélmények.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szeretetének erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók. – Legkedvesebb sportjátékok. – Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.). 		
Kulcsfogalmak	Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Mindennapi tevékenységeink. <ul style="list-style-type: none"> – Tanulás. – Sport. – Játék. – Pihenés. Napirend, az idő beosztása.		
Kulcsfogalmak	Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport világa	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés az élsportolókkal, a sportoló fiatalok életével. – Sportolói életutak megismerése. 		

– Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről.
– A sportfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése.
Kulcsfogalmak Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport szerepe életünkben	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – A sport, mint játék. – A sport, mint hobbi. – A sport, mint hivatás. – A sporttevékenység fokozatainak megismerése. 		
Kulcsfogalmak	Játék, hobbi, hivatás, elkötelezettség, példamutatás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Testnevelésórákon, edzéseken, edzslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Sport a nevelési-oktatási intézményben. – Egyesületekben történő sportolás. – Sportági ajánlások. 		
Kulcsfogalmak	Lehetőség, adottság, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport és az egészség kapcsolata	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Egészséges életmód kialakítása. – Az egészséges táplálkozás fontossága. – Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása. 		
Kulcsfogalmak	Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegyesületek látogatása	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Élet közeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése. – Élménybeszámolók a látottakról. – A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése. 		

Kulcsfogalmak	Edzés, mérkőzés, időtartam, fejlesztés, gyakorlás.
----------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Betekintés sikeres sportolók életébe. – Ki lehet példakép? 		
Kulcsfogalmak	Siker, sikerorientáltság, példakép.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elődeink nyomában	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Híres magyar sportolók. – Helyünk, szerepünk a világban. – Dicsőségtábla készítése. 		
Kulcsfogalmak	Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztás	Óraszám 3 óra
Előzetes tudás	A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Hogyan válasszak sportágot? – Milyen vagyok? Önismeret. – Lehetőségek számbavétele. – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Sportbemutatók megtekintése. – A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása. 		
Kulcsfogalmak	Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, alkalmasság, tehetség, alkalmazkodás.	

A fejlesztés várt eredményei a negyedik év végén	Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása, megtartása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására. A kiválasztott sportágban lévő edzőmunka érdekességeinek és az elért eredményeknek a megosztása egymással.
---	---

Továbbhaladás feltételei:

Tudjon megnevezni 3-5 szárazföldi és vízi sportot

Tudja megnevezni és 5-8 mondatban bemutatni egy sportolói példaképét.

Soroljon fel legalább 5 magyar olimpikont.

Tudja megfogalmazni az egészséges táplálkozás alapjait.

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK

ELSŐ-NEGYEDIK ÉVFOLYAM

Az Önismeret/Drámajáték a korábbi Küzdelem és játék tantárgy folytatásaként kerül be a sportiskolai oktatás-nevelés menetébe.

Az Önismeret/Drámajáték tárgy célja:

- A gyerekek az önismeret alapjaként ismerjék meg adottságaikat, képességeiket.
- A gyermeki énkép kialakítása, amely folyamatosan változik a környezet hatására. Az énkép és az énkonzisztencia fejlesztése.
- A gyerekek legyenek tisztában céljaikkal, érdeklődési köreikkel, mérjék fel kitartásukat, akaraterejük mértékét.
- A gyerekek ismerkedjenek meg érzékszerveikkel, azok fontosságával.
- A gyerekek mélyebb szintre jussanak önmaguk megismerésében, ismerjék meg saját vágyaikat, viselkedésük okait.
- A gyerekek kezdjék el tudatosan vizsgálni, viselkedésük összhangban áll-e céljaikkal, szándékaikkal.
- A gyerekek kezdjék el vizsgálni, hogy a mások által róluk kialakított kép mennyire van összhangban a saját énképükkel.
- Pozitív szociális tükör kialakítása. A pozitív és negatív hatások kezelése. Tudjanak alkalmazkodni ezekhez, kialakuljon konfliktuskezelésük, bátran nézzenek szembe problémáikkal.
- A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásuk fejlesztése.
- A gyerekek beszédének, annak tisztaságának fejlesztése, kifejezőképességük csiszolása, kommunikációjuk magasabb szintre emelése.
- A gyerekek testi, térbeli mozgásbiztonságának, idő-, és ritmusérzékének javítása.
- A gyerekek élvezzék a játékokat, örömeiket leljék saját tevékenységükben és a társaikkal történő közös feladatmegoldásokban.
- Kapcsolatkialakító képességük fejlődjön, lépjenek előre az együttműködés és társaik elfogadása terén.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgy oktatási módszerei:

Az Önismeret/Drámajáték tantárgyban az önmegismerés alapvető formái a kommunikáció különböző csatornáira épülnek. Használunk kell a verbális és nonverbális kommunikációt is. A gyerekeket meg kell ismertetnünk önkifejező lehetőségeik széles tárházával. Folyamatosan tevékenykedtetnünk kell egyéni, páros és csoportos feladatokban is. A folyamatot mindenképpen a sikerélményre, a pozitív visszacsatolásra alapozzuk. Tartsuk fenn a motivációt játékokkal, változatos feladatokkal. Hívjuk fel a figyelmet a visszacsatolásra, a saját és a társak tevékenységeinek megfigyelésre, az azokból történő következtetések levonására. A feladatok fontos része kell legyen a játékokat, tevékenységeket követő megbeszélés. Alkalmazhatunk esetmegbeszéléseket, illetve átfogó értékeléseket is. A megbeszélések ne frontálisak legyenek, törekedjünk a közös nyílt pedagógus-gyerek kommunikáció kialakítására. A pozitív értékelések, a hiányterületek feltárása, a siker és kudarc kezelése jó támpontot nyújt a gyerekeknek a tovább lépésre, saját szerepük felismerésére, önmaguk jobb megismerésére.

Az Önismeret/Drámajáték megvalósításának lehetőségei:

A mai Alfa generáció számára már elengedhetetlen a digitális eszközök használata. A tantárgy feladataihoz kapcsolódóan vetíthetünk filmrészleteket, videókat, használhatunk közösen a gyerekekkel egyéb informatikai eszközöket is. A feladatmegoldásokban szükség van a reflektív pedagógiára. Fel kell ismernünk a problémát, össze kell vetnünk a régebben tapasztalt hasonló esetekkel, rá kell ébrednünk a megoldásra és ezt közvetítenünk kell a gyerekek felé.

Mivel a sportiskolai osztályokban foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport szerepének előtérbe helyezése. Ne gondoljuk azonban, hogy csak a sport válhat az önfejlesztés eszközévé. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal kapcsolatos eszközöket, filmeket, sportágakat, sporteseményeket arra, hogy könnyebben érzékeltesük az adott feladatot, és annak megoldásait.

Bízunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkozni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk kommunikációjukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma gyorsasággal, bátorsággal, kreativitással előre lépni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgyi koncentrációi:

- magyar nyelv és irodalom
 Hangképzés, beszéd, kommunikáció, mesevilág megismerése, népmesék, műmesék
 Magyarország kultúrája, népszokásai, más népek szokásai

- matematika

Összeadások, kivonások, számok rajzolása, mennyiség fogalma, logikai feladatok végrehajtása

- környezetismeret

Testrészek, hangképzés, érzékszervek használata, izmok, állatok, tájak, országok, csillagászat, évszakok, hónapok, napok megismerése

- idegen nyelv

Különböző országokban élő népek nyelve, számok idegen nyelven

- vizuális kultúra

Kézzel készített, különböző eszközökkel papírra vetett alkotások

- digitális kultúra

Elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése

- technika és tervezés

Szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése

- etika/hit- és erkölcsstan

Alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek és tulajdonságok

- ének-zene

Ritmusgyakorlatok, hangképzés, érzékszervek használata

- testnevelés és sport

Mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK ELSŐ ÉVFOLYAM

1.	Érzékelés - megjelenítés	5 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	6 óra
3.	Önkifejezés	4 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	3 óra
	Összes óraszám	18 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Érzékelés-megjelenítés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	óvodai alapkészségek elsajátítása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az érzékszervek és használatuk megismerése. A ritmus alapjainak elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
I. Érzékszervek megismerése:		
- látás		
- hallás		
- szaglás		
- ízlelés		
- tapintás		
Érzékszerveket finomító játékok		
Egyéni, páros és csoportos feladatok		

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül II. Ritmuskészség fejlesztése: - eszköz nélkül különböző testrészekkel Megőrző és újrateremtő játékok - emlék ritmusjátékok - fantázia ritmusjátékok Egyéni, páros és csoportos feladatok	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás, ritmus

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok tevékenységek	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás	óvodai alapkészségek elsajátítása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyerekeknél alakuljon ki az alapvető kommunikációs készség. Legyenek tisztában a kommunikáció, a társal való kapcsolatteremtés fontosságával.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
I. Kommunikációs tevékenység kialakítása: - verbális kommunikáció - nonverbális kommunikáció II. Verbális kommunikáció fontossága Üzenetváltó játékok Egyszerű kommunikációs játékok Egyéni, páros és csoportos feladatok Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül III. Nonverbális kommunikáció - rajz - mimika - arcjáték - kézmozdulatok Üzenetváltó játékok Egyszerű kommunikációs játékok Egyéni, páros és csoportos feladatok		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	kommunikáció, beszéd, irányítás, arcjáték, társ	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önkifejezés	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	Óvodai alapkészségek elsajátítása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élmények feldolgozása, alkotások készítése, az alkotások megbeszélése következtében a gyerekek énértékelésének és énéprezentációjának fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

<p>I. Mesehős vagy meseszereplő tulajdonságainak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elmondása - eljátszása <p>Egyéni, páros és csoportos feladatok Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül A tapasztalatok megbeszélése</p> <p>II. Mesehős vagy meseszereplő:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lerajzolása - egyéb alkotás készítése (vágás, ragasztás, legó összerakás, stb.) <p>Egyéni, páros és csoportos feladatok Alkotások tapasztalatainak megbeszélése</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szereplő, alkotás, rajz, kifejezési formák

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Megismerés – feldolgozás - befogadás	Óraszám 3 óra
Előzetes tudás	óvodai alapkészségek elsajátítása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív és negatív tulajdonság különbségének megismerése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>I. A mese alapjai.</p> <p>Mese fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - népmese - műmese <p>Népmese kiemelése, jellemzői Meseolvasás- mesemegbeszélés Mese szereplőinek megismerése</p> <p>II. Külső és belső tulajdonságok Pozitív és negatív mesehősök tulajdonságainak összehasonlítása</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mese, népmese, mesehős, jó tulajdonságok, rossz tulajdonságok	

Elvárható eredmények az 1. évfolyam végére:

Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel többféle kreatív feladatban.

Ismerje meg érzékelésének lehetőségeit.

Legyen tisztában a ritmussal, tudjon utánozó feladatokat végrehajtani.

Ismerje a társas viszonyok alapjait.

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK MÁSODIK ÉVFOLYAM

1.	Érzékelés - megjelenítés	5 óra
2.	Társas kapcsolatok - tevékenységek	5 óra
3.	Önkifejezés	4 óra
4.	Megismerés – feldolgozás - befogadás	4 óra
	Összes óraszám	18 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Érzékelés-megjelenítés	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	az érzékszervek és használatuk ismerete, a ritmus alapjai, ritmuskészség	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Ismerjék meg érzékszerveik használatának előnyeit, tapasztalják meg ezek hiányát. Képesek legyenek a ritmust, mint eszközt használni.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>I. Érzékszervek gyakorlati használata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - látás - hallás - szaglás - ízlelés - tapintás <p>Mire tudjuk használni az életben?</p> <ul style="list-style-type: none"> - elméleti tudnivalók - gyakorlati tudnivalók <p>Mire vezethet az érzékszerv hiánya? – attitűd gyakorlatok</p> <p>Érzékszerveket finomító játékok</p> <p>Egyéni, páros és csoportos feladatok</p> <p>Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül</p> <p>II. Ritmuskészség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eszköz nélkül különböző testrészekkel - eszközzel végrehajtott gyakorlatok <p>Megőrző és újrateremtő játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - emlék ritmusjátékok - fantázia ritmusjátékok <p>Egyéni, páros és csoportos feladatok</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	érzékelés, elfogadás, ritmus, játék	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Társas kapcsolatok – tevékenységek	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	alapvető kommunikációs készség, kapcsolatteremtés, társához való viszony	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A verbális és nonverbális kommunikáció gyakorlati hasznosítási lehetőségeinek megismerése. A társas kapcsolat kialakításának módjai.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

<p>I. Kommunikációs tevékenység folyamatossá tétele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbális kommunikáció - nonverbális kommunikáció <p>II. Verbális kommunikáció hasznossága a mindennapi életben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kivel kommunikálok? - mikor kommunikálok? - hol kommunikálok? - miért kommunikálok? <p>Kommunikációs szituációk eljátszása, megbeszélése Üzenetváltó játékok Egyszerű kommunikációs játékok Egyéni, páros és csoportos feladatok Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül</p> <p>III. Nonverbális kommunikáció tárháza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rajz - mimika - arcjáték - kézmozdulatok - testbeszéd - egyéb nonverbális jelek <ul style="list-style-type: none"> a. írott (szabályozók, utasítók, figyelmeztetők, jelzők) b. íratlan <p>Üzenetváltó játékok Egyszerű kommunikációs játékok Egyéni, páros és csoportos feladatok</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	kommunikáció, beszéd, testbeszéd, jelek, alkalmazás, társas kapcsolat

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önkifejezés	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	élmények kifejezése, különböző manuális eszközök használata	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Egy adott történet önálló, csoportban történő feldolgozása, gyakorlása és kivitelezése. A kreativitás és a felelősségtudat fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>I. Tapasztalatok alapján pozitív és negatív tulajdonságok gyűjtése a mindennapi életben (a mesék emlékeinek segítségül hívása lehetséges)</p> <p>A tulajdonságok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elmondása - eljátszása <p>Dramatizáló játékok Egyéni, páros és csoportos feladatok Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül Az elmondottak, eljátszottak tapasztalatainak megbeszélése</p> <p>II. Pozitív, illetve negatív tulajdonságú személy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lerajzolása - egyéb alkotás készítése (vágás, ragasztás, legó összerakás, stb.) <p>III. Kitalált karakterek eljátszása</p> <ul style="list-style-type: none"> - évszakok - hónapok - hét napjai - sporttal kapcsolatos mesés karakterek 		

- egyéb	
Egyéni, páros és csoportos feladatok	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	együttműködés, kreativitás, egyéni felelősség, csapatösszhang, önálló tevékenység

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Megismerés – feldolgozás - befogadás	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	tulajdonságok felismerése, értékek előtérbe helyezése, kreativitás, ötlet	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mese és valóság közötti különbség és hasonlóság felismerése, értékek megismerése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>I. A mese jellemzőinek megismerése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mesehősök - meseszámok - állandó mesei fordulatok <p>II. A mese típusainak megismerése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tanmese vagy hősmese - csalímese - láncmese - állatmese - varázs vagy tündérmese - tréfás mese <p>III. Meseolvasás- mesemegbeszélés</p> <p>Mese szereplőinek felsorolása, tulajdonságaiknak rendszerezése</p> <p>A mese szereplőinek és a valóságban élők tulajdonságainak összehasonlítása</p> <p>Tanulságok levonása, megbeszélése</p> <p>Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mese, népmese, mesehős, jó tulajdonságok, rossz tulajdonságok,	

Elvárható eredmények az 2. évfolyam végére:

Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.

Tudatosan használja érzékszerveit.

Tudjon különbséget tenni a jó és rossz között.

Legyen igénye a társas kapcsolatokra.

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK

HARMADIK ÉVFOLYAM

A tematikai egységek:

1. Érzékelés – megjelenítés (5 óra)
2. Társas kapcsolatok - tevékenységek (5 óra)
3. Önkifejezés (4 óra)
4. Megismerés – feldolgozás – befogadás (4 óra)

Összes óraszám: 18 óra

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Érzékelés-megjelenítés

Óraszám: 5 óra

Előzetes tudás: érzékszervek használata, hiánya, ritmus kezelése eszközként

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.

Ismerjék meg érzékszerveik használatának előnyeit, tapasztalják meg ezek hiányát. Képesek legyenek a ritmust, mint eszközt használni.

Ismeretek/fejlesztési követelmények:

I. Érzékszervek speciális használata:

- látás
- hallás
- szaglás
- ízlelés
- tapintás

Mire tudjuk használni a sportban?

- elméleti tudnivalók
- gyakorlati tudnivalók

Melyik sportágnál melyik érzékszerv bír nagyobb hangsúllyal:

- atlétika
- sportjátékok
- küzdősportok
- vízi sportok
- téli sportok
- egyéb sportok

Érzékszerveket finomító játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmuskészség fejlesztése:

- eszköz nélkül különböző testrészekkel
- eszközzel végrehajtott gyakorlatok
- kombinált ritmus gyakorlatok

A ritmus szerepe a sportban:

- atlétika
- sportjátékok
- küzdősportok
- vízi sportok
- téli sportok
- egyéb sportok

Megőrző és újrateremtő játékok

- emlék ritmusjátékok
- fantázia ritmusjátékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Kulcsfogalmak/ fogalmak: sportágak érzékelései, speciális érzékelés, összetett ritmusok, ritmus a sportban

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Társas kapcsolatok – tevékenységek

Óraszám: 5 óra

Előzetes tudás: verbális és nonverbális kommunikációs fajták, társas kapcsolatok kialakítása.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A gyerekek megfelelő kommunikációs eszközöket használjanak különböző szituációkban. Ismerjék fel a sportban szükséges kommunikációs formákat!

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Speciális kommunikációs tevékenységek az élet több területén (rendőrség, gyógyászat, közlekedés, stb):

- verbális kommunikáció
- nonverbális kommunikáció

II. Verbális kommunikáció hasznossága a sportban:

- egyéni sportok
- páros sportok
- csapatsportok

Kommunikációs szituációk a sportban

Üzenetváltó játékok

Kommunikációs játékok sport alapján

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Nonverbális kommunikáció alkalmazása a sportban:

- kivel
- mikor
- miért

Üzenetváltó játékok

Összetett kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

Kulcsfogalmak/ fogalmak: csapattárs, egyéni sport, irányítás, együttműködés, ellenfél

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Önkifejezés

Óraszám: 4 óra

Előzetes tudás: önkifejezés szóban, önkifejezés eszközökkel

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A gyerekek tudják kifejezni érzéseiket, gondolataikat szóban, valamint manipulatív eszközökkel.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Történet(ek) vagy mese(k) kiválasztása:

- elolvasás
- szereplők áttekintése
- csoportok kialakítása
- szerepek kiosztása, kiválasztása
- díszlet, illusztráció készítése
- gyakorlás
- történet eljátszása

Az elmondottak, eljátszottak, megrajzoltak tapasztalatainak megbeszélése.

Egyéni és csoportfeladat

Kulcsfogalmak/ fogalmak: tulajdonság, eljátszás, kifejező alkotás, tapasztalat

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Megismerés – feldolgozás – befogadás

Óraszám: 4 óra

Előzetes tudás: mese és valóság közötti különbség és hasonlóság felismerése, értékek megismerése

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A gyerek képes legyen egy adott szituációban feltalálni magát, illeszkednie a csoportba és az adott történetbe.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

- I. Helyzetgyakorlatok, élőképek
 - találkozások
 - természet
 - közlekedés
 - sport
 - stb.
- II. Szituációs játékok
 - baráti
 - családi
 - iskolai
 - sport
 - stb.
- III. Önismereti játékok
 - Adj király katonát
 - Amerikából jöttünk
 - Folytasd az akciót
 - stb.
- IV. Csoportjátékok
 - memóriajátékok
 - koncentrációs játékok

Kulcsfogalmak/ fogalmak: alkalmazkodás, kreativitás, együttműködés, önbizalom

Minimum követelmények a 3. évfolyam végére:

Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.

Legyen tisztában érzékszerveinek speciális használati lehetőségeivel.

Tudja alkalmazni a különféle kommunikációs formákat.

Legyen igénye a társas kapcsolatokra.

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK NEGYEDIK ÉVFOLYAM

A tematikai egységek:

1. Érzékelés - megjelenítés (4 óra)
 2. Társas kapcsolatok - tevékenységek (4 óra)
 3. Önkifejezés (5 óra)
 4. Megismerés – feldolgozás - befogadás (5 óra)
- Összes óraszám (18 óra)

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Érzékelés-megjelenítés

Óraszám:4 óra

Előzetes tudás:érzékszervek tudatos használata, ritmus értelmezése a sportban.

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Ritmus és érzékszervek összegzése. Zene és tánc, a mozgások összehangolása.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Érzékszervek összefoglalása

Használatuk a sportban

Érzékszerveket finomító játékok

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Ritmus összefoglalása

Használatuk a sportban

- ciklikus sportok

- aciklikus sportok

Ritmusjátékok.

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

III. Zene és tánc alapjai

- zenei stílusok

- mozgások zenére

Zenés mozgásos játékok.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: érzékelés, ritmus, mozgás, koordináció,

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Társas kapcsolatok - tevékenységek

Óraszám:4 óra

Előzetes tudás:verbális és nonverbális kommunikációs fajták, társas kapcsolatok kialakítása

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai: Kommunikációs fajták aktív használata különböző szituációban.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Társas kommunikációs játékok különböző alkalmazási formái

a. beszéd

b. kézzel végzett

c. testbeszéd

- üdvözlések, búcsúzások, szurkolások, sportszituációk, vicces jelenetek, baráti viszonyok, alá-fölé rendeltségi esetek, állati találkozások, szakmák, iskola, áruház, étterem, orvosi rendelő, stb.

Improvizatív feladatok eszközzel és eszköz nélkül

II. Bizalomjátékok:

- társ irányítása kézzel- megfogással, tolással, húzással

- társ irányítása beszéddel

- társ irányítása jelekkel

Kulcsfogalmak/ fogalmak: társ, együtt, bizalom, irányítás, kapcsolat, közös

Tematikai egység/Fejlesztési cél: Önkifejezés

Óraszám:5 óra

Előzetes tudás: önkifejezés szóban, önkifejezés eszközökkel, csoportos együttműködés

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

Kreatív csoportmunkában a gyerekek alkossanak önálló produktumot.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Mese vagy történet kitalálása-eljátszása

- csoportok kialakítása
- szabadon kitalált történet(ek) vagy mese(k) - leírás, szereplők kitalálása
- szerepek kiosztása, kiválasztása
- díszlet, illusztráció készítése
- gyakorlás
- történet eljátszása

Az elmondottak, eljátszottak, megrajzoltak tapasztalatainak megbeszélése

Egyéni és csoportfeladat

Kulcsfogalmak/ fogalmak: tulajdonság, eljátszás, kifejező alkotás, tapasztalat, ötlet

Tematikai egység/Fejlesztési cél Megismerés – feldolgozás – befogadás

Óraszám:5 óra

Előzetes tudás: különböző helyzetek, tevékenységek, szituációk felismerése, azokban való tevékenykedés

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A tanuló legyen képes egy adott szituációban feltalálni magát, illeszkedni a csoporthoz és az adott történethez. Legyen képes a szükség szerinti változtatásra.

Ismeretek/fejlesztési követelmények

I. Helyzetgyakorlatok-élményképek-szituációs játékok

- általános
- sport
- szabadon választott

II. Rögtönzés feladatok

- általános
- sport
- szabadon választott

III. Önismereti játékok

- Ajándék
- Akadémiai díj
- Az egész világ így csinálja
- Bogozd ki a csomót
- stb.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: alkalmazkodás, kreativitás, együttműködés, önbizalom, tevékenység, hangulat

Minimum követelmények a 4. évfolyam végére:

Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.

Alkotó részvétel minden kreatív feladatban.

Legyen tisztában érzékszerveinek speciális használati lehetőségeivel.

Tudja alkalmazni a különféle kommunikációs formákat.

Legyen igénye a társas kapcsolatokra.

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK HETEDIK ÉVFOLYAM

Az Önismeret/Drámajáték tárgya célja:

- A gyerekek megismert adottságaikat, képességeiket ki tudják bontakoztatni
- A gyermeki énkép kialakításán túl az énkép és az énkozisztencia folyamatos fejlesztése.
- A gyerekek legyenek tisztában céljaikkal, érdeklődési köreikkel, mérjék fel kitartásukat, akaraterijük mértékét, és ennek megfelelően vegyenek részt a közös tevékenységekben.
- A gyerekek tudatosan használni tudják érzékszerveiket, az adott élethelyzettől függően.
- A gyerekek mélyebb szintre jussanak önmaguk megismerésében, ismerjék meg saját vágyaikat, viselkedésük okait.
- A gyerekek tudatosan vizsgálják, hogy viselkedésük összhangban áll-e céljaikkal, szándékaikkal.
- A gyerekek tudatosan vizsgálják, hogy a mások által róluk kialakított kép mennyire van összhangban a saját énképükkel.
- Pozitív szociális tükör kialakítása. A pozitív és negatív hatások kezelése. Tudjanak alkalmazkodni ezekhez, kialakuljon konfliktuskezelésük, bátran nézzenek szembe problémáikkal.
- A gyerekek aktivitásának serkentése, önálló gondolkodásának fejlesztése.
- A gyerekek beszédének, annak tisztaságának fejlesztése, kifejezőképességük csiszolása, kommunikációjuk magasabb szintre emelése.
- A gyerekek testi, térbeli mozgásbiztonságának, idő és ritmus érzékének javítása.
- A gyerekek élvezzék a játékokat, örömeiket leljék saját tevékenységükben és a társaikkal történő közös feladatmegoldásokban.
- Kapcsolatkialakító képességük fejlődjön, lépjenek előre az együttműködés és társaik elfogadása terén.

Az Önismeret/Drámajáték megvalósításának lehetőségei:

A tantárgy feladataihoz kapcsolódóan vetíthetünk filmrészleteket, videókat, használhatunk közösen a gyerekekkel egyéb informatikai eszközöket is. A feladatmegoldásokban szükség van a reflektív pedagógiára. Fel kell ismernünk a problémát, össze kell vetnünk a régebben tapasztalt hasonló esetekkel, rá kell ébrednünk a megoldásra és ezt közvetítenünk kell a gyerekek felé. Törekedjünk a problémák közös megoldására.

Mivel a sportiskolai osztályokban foglalkozunk ezzel a tantárggyal, kézenfekvő a sport szerepének előtérbe helyezése. Ne gondoljuk azonban, hogy csak a sport válhat az önfejlesztés eszközévé. A sportiskolai osztályokba járó gyerekek motivációs bázisaként használhatunk sporttal kapcsolatos eszközöket, filmeket, sportágakat, sporteseményeket arra, hogy könnyebben érzékeltessük az adott feladatot, és annak megoldásait.

Bízunk a gyerekek kreativitásában, hagyjuk Őket gondolkozni, tevékenykedni. Hívjuk fel figyelmüket arra, hogy nincsenek rossz megoldások, bátorítsuk kommunikációjukat. Nem mindegyik gyerek fog egyforma gyorsasággal, bátorsággal, kreativitással előrelépni az úton. A mi feladatunk, hogy mindenkinek a saját szintjéhez mérve segítsük ebben.

A tananyag a magyar nyelv és irodalom órák tartalmához kapcsolódóan kerül megvalósításra, melyet a tanmenetben jelölünk.

Az Önismeret/Drámajáték tantárgyi koncentrációi:

- *magyar nyelv és irodalom*
Hangképzés, beszéd, kommunikáció, irodalom megismerés, dráma, vígjáték
- *matematika*
Összeadások, kivonások, törtek, logikai feladatok végrehajtása
- *biológia*
Az emberi test, idegek, izmok, hangképzés, emberi és állati viselkedés
- *földrajz*
Országok elhelyezkedése, térképismeret
- *fizika*
Testek mozgása, gravitáció, hatás-ellenhatás, tehetetlenség
- *kémia*

- Kémiai alapismeretek
- *idegen nyelv*
Különböző országokban élő népek nyelve, kifejezések idegen nyelven
- *történelem*
Magyarország kultúrája, népszokásai, más népek szokásai, történelmi helyzetek különböző országokban
- *vizuális kultúra*
Kézzel készített, különböző eszközökkel végzett alkotások
- *digitális kultúra*
Elektronikus eszközökkel készített rajzok, egyéb munkák, filmek megtekintése
- *technika és tervezés*
Szabadon tervezett vagy irányított munkák elkészítése, különböző eszközök összeépítése
- *etika/hit- és erkölcsan*
Alapvető emberi normák, társas kapcsolatok, egymás mellett élés szabályai, ehhez kapcsolódó feladatok, elfogadás, értékteremtés, emberi értékek, tulajdonságok, illemszabályok
- *ének-zene*
Ritmusgyakorlatok, hangképzés, érzékszervek használata, zene
- *testnevelés*
Mozgásos feladatok, koordináció, téri tájékozódást fejlesztő feladatok

ÖNISMERET/DRÁMAJÁTÉK	óraszám
Érzékelés - megjelenítés	4
Társas kapcsolatok - tevékenységek	5
Önkifejezés	4
Megismerés – feldolgozás – befogadás	5
Összes óraszám	18

- 1. TÉMAKÖR: Érzékelés - megjelenítés**
ÓRASZÁM: 4 óra

TANANYAGTARTALOM

- I. Táncok és táncfajták megismerése a különböző korokban.
A táncok csoportosítása több szempontból:
 - a. táncolók kiléte (állat, ember)
 - b. korok
 - c. tájak
 - d. származás
 - e. cél
- II. A tánc által kifejezett témák
A zene és a tánc kapcsolata
A táncoló személyek száma alapján történő elhelyezés
Társas kapcsolatok, tevékenységek a táncokban
- III. Színpadi mozgások, színpadi helyzetgyakorlatok
Improvizatív feladatok eszköz nélkül és eszközökkel.
Ritmusjátékok
Egyéni, páros és csoportos feladatok

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A gyerekek ismerkedjenek meg a tánc és a zene kapcsolatával.
- Legyenek tisztában a tánccal, mint kifejezési móddal.

FOGALMAK

ritmus, zene, kifejezés mód, lépés, ugrás, társ, csoport

2. TÉMAKÖR: Társas kapcsolatok - tevékenységek

ÓRASZÁM: 5 óra

TANANYAGTARTALOM

Improvizációs feladatok

Beugró- műsorszám megtekintése, utána eljátszása

- Instruálás
- Stop-trükk
- Váltóláz
- Zsebszöveg
- Bekérdező
- Ki vagyok én?
- Befutó
- 4 kérdés
- Fotóalbum
- Lasítás
- 1-2-3-4
- ABC

Sportjelenetek, szituációk, feladatok bekapcsolása a játékba.

Üzenetváltó játékok

Egyszerű és összetett kommunikációs játékok

Egyéni, páros és csoportos feladatok

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Kommunikáció csatornáinak fejlesztése
- a kreativitás, az egymáshoz való viszony magasabb szintre emelése.

FOGALMAK

kommunikáció, beszéd, irányítás, rögtönzés, kapcsolat, hangulat

3. TÉMAKÖR: Önkifejezés

ÓRASZÁM: 4 óra

TANANYAGTARTALOM

Film megtekintése.

Ajánlott filmek:

Sok hűhó semmiért - Vígjáték/romantikus komédia

Rendező: Kenneth Branagh)

vagy Császárok Klubja - Dráma/történelmi film

Rendező: Michael Hoffmann)

Egyéb más film is választható a dráma, vagy a történelmi vígjáték, komédia kategóriában

A film időbeli és térbeli elhelyezése

A film megbeszélése

Bármilyen alkotás készítése az élményekből:

- Egyéni, páros és csoportos feladatok
- Improvizatív feladatok
- Kreatív alkotások

Alkotások tapasztalatainak megbeszélése

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A gyerekek tudják értelmezni a filmet, meg tudják fogalmazni gondolataikat, és kifejezésre tudják juttatni valamilyen formában.

FOGALMAK

megfigyelés, értelmezés, együttműködés, alkotó munka, kifejezőképesség

4. TÉMAKÖR: Megismerés – feldolgozás – befogadás**ÓRASZÁM: 5 óra****TANANYAGTARTALOM**

Sport témájú filmek megtekintése:

Tűzszekerek- Sportfilm/ Dráma

Rendező: Hugh Hudson

Carter edző - Sportfilm/ Dráma

Rendező: Thomas Carter

Egyéb más film is választható a sporttal kapcsolatos film kategóriában.

Filmek értékelése, megbeszélése különböző szempontok alapján:

- történelmi háttér
- valóság vagy kitaláció
- kapcsolat a sporttal
- zene
- személyek jellemfejlődése
- saját személyes tanulság
- ki, mit tud ebből kamatoztatni
- egyéb vélemények
- példakép lehetősége stb.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A gyerekek képesek legyenek párhuzamot állítani a filmben tapasztaltak és saját sportkarrierjük között.

FOGALMAK

érték, cél, küzdelem, következetesség, hit, bizalom

ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK A 7. ÉVFOLYAM VÉGÉRE:

- Együttműködő részvétel a feladatokban, játékokban.
- Alkotó részvétel a kreatív feladatokban.
- Tudjon együttműködni társaival.
- Legyen tisztában a zene és tánc kapcsolatával.
- Értékelni tudja az általa látottakat.

Értékelés

A szöveges értékelés formája	A szöveges értékelés kritériumai
jól megfelelt	Azok a tanulók sorolhatók ide, akik a tanórákon aktívan részt vettek, játszottak, segítettek a közösség építését. Kiemelkedett pozitív hozzáállásukkal, ezen a területen tehetségesek.
megfelelt	Hozzáállásukkal, magatartásukkal segítettek a sikeres órákat. Vannak feladatok, amelyekben nem szívesen vesznek részt, de többségében aktívak voltak.
nem felelt meg	Azok a tanulók kaphatnak „nem felelt meg” értékelést, akik egész tanévben passzívak voltak. Nem lehetett őket motiválni és a közösséget rombolták.

TANULÁSMÓDSZERTAN ÖTÖDIK ÉS KILENCEDIK ÉVFOLYAM

A tanulási folyamat születésünktől kezdve egész életünket végigkíséri, melynek környezete és körülményei életünk során gyakran változnak. De tanulni is tanulni kell! A tanuláson a mindennapi életben elsősorban az ismeretek elsajátítását, a tudás megszerzését értjük. A tanulás nem formális keretektől kezdődik, attól kezdve, hogy tudatosan kezdjük szemlélni a világot, majd nagymértékben intézményesített, iskolai keretek között történik.

A tanulás tanításának elsődleges célja, hogy az egyéni képességek, készségek figyelembe vételével és fejlesztésével képessé tegyük tanítványainkat a 21. században elvárható tudástartalom megszerzésére, a tengernyi információhalmazban történő eligazodásra, a lényeg, a fontos, a szükséges ismeretanyag kiválasztására, a folyamatos, élethosszig tartó tanulás alapjainak megismertetésére, az új helyzetekhez, elvárásokhoz történő igazodásra, az információforrások megismerésére, kezelésére, használatára.

A tanulás megtanítása elsősorban az iskola kötelessége és felelőssége, mely sokrétű és összetett feladatot jelent a pedagógusok számára. A legfontosabb tennivalók közé tartozik a tanulási folyamat során a tanulói motiváció kialakítása és fenntartása a tudás megszerzése céljából. A tanulás hatékonyságának szempontjából meghatározó fontosságú a tanulói érdeklődés felkeltése és megtartása egy-egy tantárgy tanulása-tanítása során.

A tanulás tanítása tantárgyközi, hiszen a megtanult, elsajátított, begyakorolt módszerek, stratégiák, az egyéni tanulási szokásokhoz igazodva valamennyi tantárgy tanulásánál jelen vannak, segítséget nyújtanak. A tantárgy tanulásának célja az önálló, hatékony, gondolkodáson alapuló tanulási folyamatra nevelés, a későbbi munkaerőpiacon történő megfeleléshez szükséges kompetenciák kialakítása.

Olyan hatékony tanulási attitűd létrehozása a feladat, amely képessé teszi tanítványainkat a kitartó tanulási munka megvalósítására, egyéni lehetőségeik, szükségleteik, erősségek, gyengeségek figyelembe vételével, de azok maximális kihasználásával, fejlesztésével.

A hatékony és önálló tanulás megvalósítása érdekében képessé kell tenni tanítványainkat mind az egyéni, mind a különböző társas munkaformák során történő együttműködési készség kialakítására.

A tanulás tanításának megvalósítása az egyéni képességekhez igazodó, differenciált, tevékenykedtető munkaformák előtérbe helyezésével érhető el az intézményesített nevelés-oktatás során.

TANULÁSMÓDSZERTAN ÖTÖDIK ÉVFOLYAM

Az általános iskolában bekövetkező tagozati váltás több tekintetben okozhat nehézséget a tanulóknak. A felső tagozatban szembesülnek először azzal a ténnyel, hogy sokkal több tanár tanítja őket, mint azt korábban megszokták. Több tantárgyat tanulnak, nagyobb elvárásoknak kell megfelelniük mind a tanulás, mind a sportteljesítmények vonatkozásában. Az alsó tagozatos évekhez képest önállóbban kell a mindennapokat felépíteni.

A tantárgy eredményes tanulása során a tanulók megismerik saját pszichikai feltételeiket, különböző képességek fejlesztésével megtanulják a hatékony és eredményes tanulási stratégiákat, módokat, amelyek segítenek a tanulási nehézségek leküzdésében, hogy minden tanuló képességei legjavát nyújthassa.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A tanulásról Tanulási szokások	Óraszám 3 óra
Előzetes tudás	A korábbi évfolyamok tanulási tapasztalatai, az ismeretszerzés megtapasztalt módozatai.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Tanulási szokásrendszer kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

<ul style="list-style-type: none"> • A tanulás fogalma és fajtái. • A tanuláshoz való viszony. • A tanulás belső feltételei. • A tanulás külső feltételei. • Reális énkép kialakítása. <p>Egyéni képességekhez igazodó tanulási szokásrendszer kiépítése.</p>	
Kulcsfogalmak	Tanulási folyamat, önállóság, hatékonyság, önismeret, ismeretszerzés, alkalmazás.
Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulás az iskolában Tanulásszervezési módszerek megismerése	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az elmúlt tanévek során megismert és alkalmazott tanulásszervezési munkaformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tanulói munkaformák bővítése, gyakorlása, ezek során az együttműködés fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> • Ismert munkaformák gyakorlása. • Új munkaformák megismerése. • A különböző munkaformák megismerésével és alkalmazásával az együttműködés gyakorlása. 		
Kulcsfogalmak	Frontális munka, páros munka, tanulópár, csoportmunka, egyéni munka, kooperatív munka.	
Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés, történelem – a tanulási folyamat régen		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási motivációk	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	A tanulásról alkotott egyéni vélemények.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tanulási tevékenységre ösztönzés, a motiváltság erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> • A tanulás és a motiváció kapcsolata. • A motiváció szintjei. • Tanulási motiváció. • A tanulási motivációk egyéni megismerése, értelmezése, tanulási folyamatba történő beépítése. 		
Kulcsfogalmak	Motiváció, beépült belső motiváció, belső tanulási motiváció, külső tanulási motiváció, presztízsmotiváció, motiváltság.	
Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom - szövegértés, informatika – videoanyagok megtekintése		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az önálló tanulás A tanulás tudatos tervezése	Óraszám 5 óra
Előzetes tudás	Az egyénileg kialakított tanulási metódus.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Önállóságra, tudatosságra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> • Tanulási idő. • A tanulás helye. • A tanulandó tantárgyak sorrendje. • Napirend készítése. • A tanulás mint a tudáshoz vezető út lépéseinek megismerése, alkalmazása. 		
Kulcsfogalmak	Tudatosság, önállóság, tervezés, tanulási stílus.	

Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés, szövegalkotás, informatika – pókhálóábra készítés online felületen, vázlatkészítés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási képességek	Óraszám 7 óra
Előzetes tudás	Az elmúlt időszak tanulási képességeinek felidézése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanulás szempontjából legfontosabb képességek fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> Figyelem. Emlékezet. Bevésés. Megőrzés. Felidézés. A memória. A kreativitás. Gondolkodás. A tanulási képességek játékos és tudatos fejlesztése. 		
Kulcsfogalmak	Figyelem, emlékezet, memória, kreativitás, gondolkodás.	
Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés, küzdelem és játék – a játék szerepének vizsgálata – győzelem, vereség.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási stratégiák, tanulási technikák Jelentős tevékenységek hatékony végzéséhez szükséges tervezés, irányítás	Óraszám 7 óra
Előzetes tudás	Egyéni tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> Tanulási módszerbörze. Gyakorlattípusok a tanulási stratégiák fejlesztéséhez. Az egyéni képességekhez igazodó tanulási stratégia megismertetése és alkalmazása. 		
Kulcsfogalmak	Stratégia, jegyzetelés, tanulási módszer, tanulási technika, tanulási stílus.	

Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés, szövegalkotás, informatika – jegyzetelés, vázlat, képkészítés online programokkal, vizuális kultúra – rajzok, ábrák megjelenítése

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Nyelvművelés, beszédtechnika Az emberi megnyilvánulás egyik formája, a beszéd fontosságának ismerete	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	Magyar nyelven történő megnyilatkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gondolatok helyes beszédtechnikai ismeretek elsajátításával történő tolmácsolása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok. Helyesejtési gyakorlatok. Szókincsfejlesztő gyakorlatok. A beszédlégzés és a helyesejtés szabályainak alkalmazása. 		
Kulcsfogalmak	Légzéstechnika, hangképzés, beszédtechnika, artikuláció, helyesejtés, szókincsfejlesztés, hangsúlyozás, intonáció.	

Tantárgyi kapcsolatok: etika, magyar nyelv és irodalom szövegértés, helyesejtés, kommunikáció, beszédtechnika fejlesztése, hangos olvasás gyakorlása, tempóváltás, hangerőváltás.

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén:

A tanuló képes önállóan, életkorának megfelelően egyéni tervezéssel tanulni, önellenőrzést végezni. A tanulási folyamat során képes a számára legmegfelelőbb tanulási stratégiát, a leghatékonyabb tanulási módszereket alkalmazni. Gondolatait világosan, egyértelműen fogalmazza meg, ismeri és alkalmazza a kommunikációs szabályokat. Együttműködő. Írásképe rendezett.

Értékelés

A szöveges értékelés formája	A szöveges értékelés kritériumai
jól megfelelt	Azok a tanulók sorolhatók ide, akik a tanórákon aktívan részt vettek, játszottak, segítettek a közösség építését.
megfelelt	Hozzáállásukkal, magatartásukkal segítették a sikeres órákat. Vannak feladatok, amelyekben nem szívesen vesznek részt, de többségében aktívak voltak.
nem felelt meg	Azok a tanulók kaphatnak „nem felelt meg” értékelést, akik egész tanévben passzívak voltak. Nem lehetett őket motiválni és a közösséget rombolták.

TANULÁSMÓDSZERTAN KILENCEDIK ÉVFOLYAM

A 21. század emberétől általános elvárás az élete végéig tartó tanulás. Olyan készségek, képességek kialakítása, fejlesztése a cél, amelyek alkalmassá teszik az embert az új és újabb ismeretek befogadására, a régi tudás korszerűvé tételére. Eredményesen, hatékonyan tanulni nem könnyű. A tanulásmódszertan tantárgy lehetőséget kínál annak megtanítására, hogy hogyan lehet eligazodni a tengernyi információhalmazban, hogyan lehet elválasztani a fontosat a kevésbé fontostól, a jót a rossztól, a hitelest a hiteltelentől, a lényegeset a lényegtelenről. Ehhez nagy segítséget nyújthat olyan tanulási technikák, módszerek megismerése és alkalmazása, amelyek egyaránt alkalmasak a formális és az informális ismeretszerzés megvalósításához. A tanulás tanítása különösen fontos sportoló fiatalok számára, mivel a sportfoglaltságuk miatt jóval kevesebb szabadidővel rendelkeznek nem sportoló társaiknál. Így lényegesen kevesebb idejük marad a tanulásra, tehát feltétlenül fontos számukra a hatékony és eredményes tanulás a tudás megszerzéséért. A tanulásmódszertan tanulásának célja az is, hogy a tanulók ismerjék meg tanulási szokásaikat, képességeiket, és azok ismeretében alakítsák ki új tanulási szokásaikat, melyekkel képességeik is fejlődhetnek. Tanulják meg, gyakorolják és fejlesszék tovább tanulási technikájukat, legyenek képesek különböző tanulászervezési formákban társaikkal együttműködni.

Tematikai egység címe	Óraszám
Tanulási szokások (Hatékony tanulási szokásrendszer kialakítása)	9
Tanulási technikák (Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása)	12
Tanulási formák (Önismeret, együttműködés fejlesztése)	11
Beszédművelés	4
Tanulásmódszertan éves óraszám:	36

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási szokások Hatékony tanulási szokásrendszer kialakítása	Óraszám 9 óra
Előzetes tudás	Tanulásra, tanulási motivációra, tanulási szokásokra, tanulási módszerekre vonatkozó ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Helyes tanulási szokások kialakítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Énkép, önismeret. – A tanulás motivációs tényezői. – Tanulási stílusok. – A tanulás ergonómiai feltételei. – Az önálló tanulás tervezése. – A relaxáció. <p>Reális énkép és önismeret kialakítása. A tanulás motivációs tényezőinek, a tanulási stílusoknak a megismerése. Új, hatékony tanulási szokásrendszer megvalósítása.</p>		
Kulcsfogalmak	Énkép, önismeret, motiváció, ergonómia, környezeti nevelés, relaxáció, tanulási terv, teljesítménymotiváltság.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási technikák Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása	Óraszám 12 óra
Előzetes tudás	Ismert és alkalmazott tanulási módszerek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Hatékony egyéni tanulási technika elsajátítása és alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

<ul style="list-style-type: none"> – Rendszerezés. – Vázlatkészítés. – A bevésés technikája. – Skipping. – Összehasonlító elemzés. – A kérdezés technikája. – Problémamegoldó gondolkodás. – Projekt módszer. <p>A különböző tanulási technikák beépítése és alkalmazása a tanulási folyamatban.</p>
Kulcsfogalmak Definíció, alapelv, rendszerezési technika, prezentálás, megoldási terv, alternatíva.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási formák Önismeret, együttműködés fejlesztése	Óraszám 11 óra
Előzetes tudás	Alkalmazott tanulási módszerek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanulási folyamat eredményességének optimalizálása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Egyéni tanulás. – Páros tanulás. – Kooperatív tanulás. – Brainstorming. – Az egyéni és társas tanulási folyamat megvalósítása. 		
Kulcsfogalmak	Tanulási program, helyzetelemzés, tanulási formák, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Beszédművelés	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	Helyesejtési és beszédtechnikai ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Helyes légzéstechnika és verbális artikuláció kialakítása. A tudás szabályos nyelvi kifejezőeszközökkel történő közvetítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<ul style="list-style-type: none"> – Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok. – Helyesejtési gyakorlatok. – Szókincsfejlesztési gyakorlatok. – Olvasási gyakorlatok. – Helyes légzéstechnika és artikuláció alkalmazása. 		
Kulcsfogalmak	Légzéstechnika, artikuláció, belégzés, visszatartás, alaplevegő, blattoló és meditatív olvasás.	

A fejlesztés várt eredményei a tanév végén/ a továbbhaladás feltételei:

- A tanuló tanulmányi munkáját önállóan tervezi és végzi.
- Ismeri a tanulás motivációs tényezőit.
- Képes új tanulási stratégia kialakítására és alkalmazására.
- Képes a megtanult kommunikációs szabályok szerinti reprodukálására.
- Alkalmazni tudja a rendszerezési technikákat.
- Tud vázlatot készíteni, vázlatjelölések alkalmazásával.
- Kialakult rendezett írásképe.
- Alkalmazni tudja az adatkeresési, adatrendszerezési eljárásokat.
- Képes összehasonlító elemzések leírására.
- A tanulási folyamatban együttműködő.

OLIMPIAISMERET

ÖTÖDIK-HATODIK ÉVFOLYAM

A sport gyakorlása alapvető emberi jog. Minden természetes személyt megillet a sportolás joga a diszkrimináció bármely megnyilvánulási formája nélkül az Olimpiai szellemben, amely kölcsönös megértést követel meg a barátság, szolidaritás és tisztességes játék szellemében.

A köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv szerint tanuló sportoló fiatalok számára elengedhetetlen, hogy a tudatos sportolóvá nevelés egyik eszközeként az életkori sajátosságoknak megfelelően tisztában legyenek és rendelkezzenek olyan ismeretekkel, amelyek a sport legmagasabb és legnemesebb játékáról; az olimpiáról szól.

Amennyiben egy idegen civilizáció képviselői keverednének planétánkra, hogy feltérképezzék a Földlakók szokásait, az olimpia mindenképpen legmeglepőbb felfedezéseik közé kerülne. Más példa szinte alig akad rá, hogy az ötkarikás játékokhoz hasonlóan bármi is ennyire mozgósítsa az országokat, népeket és a közvéleményt. Az olimpiai eszme lényege a világ fiataljainak békés sportversenyek segítségével történő nevelése, valamint az a meggyőződés, hogy az olimpiai játékokkal a sporton keresztül hozzá lehet járulni a népek közötti megbékéléshez. Az újkori olimpiai mozgalom már létrejöttékor igazi békeszolgáltatnak tekintett e a munkáját, hiszen a becsületes, szabályos versengést és az ellenfelek tiszteletét írta zászlajára.

Az olimpizmus életfilozófiaként a test, az akarat és a szellem képességeit, mint egységes egészet fogja össze és dicsőíti. Egyesítve a sportot a kultúrával és neveléssel az olimpizmus olyan életforma kialakítására törekszik, amely a munkavégzés öröme, a példakép nevelési értékére, társadalmi felelősségvállalásra és az egyetemes erkölcsi alapelvek tiszteletére alapszik, és egyben utat mutat a sportoló fiatalok életszemléletének alakulásához, akaraterejének és személyiségének komplex fejlesztéséhez.

A megszerzett ismeretek ösztönzik és támogatják az erkölcs és a helyes irányítás előmozdítását a sportban, valamint a fiatalság nevelését a sporton keresztül; a sportban rendelkezésre álló eszközeit a tisztességes játék (fair play) érvényesülésének és az erőszak tilalmának biztosítására szenteli. (*NOB küldetése)

Az olimpizmus célja, hogy a sportot az emberiség harmonikus fejlődésének a szolgálatába állítsa egy békés társadalom előmozdítása és az emberi méltóság megőrzése érdekében. (*Olimpizmus alapelvei)

Az olimpia jelmondata: „Citius. Altius. Fortius.” (Gyorsabban, magasabbra, erősebben!). Ez a sportolók számára kívánatos célok egy részét fejezi ki (a messzebbre, pontosabban, ügyesebben persze éppígy része lehetne), de arra is utal – s ez az igazi üzenete – hogy minden más szempont a háttérbe szorul, a játékok során csakis a sportolói erények számítanak. (Ezért állították azt az alapelvet is, hogy az olimpiai játékok során az egyéni vagy csapatsportágakban szereplő versenyzők között, és nem a nemzetek között folyik a verseny.

Az olimpiaismeret a sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része.

A tantárgy lehetőséget biztosít a sportoló önmaga jobb megismerésére: mely tudás birtokában képessé válhat az eredmény centrikus versenyzésre és edzéstevékenységre.

A sportoló megtanulja a sportpályán és az életben is helyes interperszonális kapcsolatok kialakítását.

Az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlődik.

Az oktatási –nevelési folyamat végére a sportoló fiatal megismeri az olimpiai játékok lényegi sajátosságait mely nagy hatással bír sportolói tevékenységrendszerének tudatosabb gyakorlására, személyiség fejlődésére.

Az általános iskola felső tagozatának alsóbb évfolyamain tanuló sportoló fiatal kétszer féléves tanulási szakaszban ismerkedik az emberiség egyik legnemesebb játékával olimpiaismeret tantárgy keretében. Minden sportoló álma, hogy az olimpiai játékokon a dobogó legmagasabb fokán állva, nemzetének himnusza csendüljön fel győzelmének tiszteletére. Ezért is fontos, hogy legyenek ismereteik arról, hogy mi az olimpia játékok lényege, milyen utat kell bejárni egy sportolónak ahhoz, hogy olimpikonná vagy bajnokká váljanak. Az olimpiaismeret tantárgy keretében az életkori sajátosságok figyelembe vételével ismertetjük meg tanítványainkat az évszázadokon átívelő sport játékok keletkezésével, történetiségével, jelentőségével. Az időutazás során megismerkednek az olimpiai játékok kiemelkedő eseményeivel, bepillantást nyernek az ókor kezdetétől napjainkig tartó játékok szépségeibe, megismerhetik a játékok

sporteszközeit, ruházatát, díjazását. A tematikai egységek az évfolyamok sajátosságaihoz igazítva felcserélhetők, a tanulók igényeihez alkalmazkodva változtathatók.

A tantárgy élményközpontú tanulása során a tanulók bepillantást nyernek a sportvilág legrangosabb sporteseményére, megismerik saját tevékenységrendszerük lehetőségeit, sportbéli jövőképük alakulását, képet kapnak nemzetközi sportjátékok személyiségfejlesztő hatásairól, különböző új képességek, készségek kialakulása realizálódik.

Az önismeret és a személyiség fejlesztés kitűnő eszköze a példák és minták megmutatása, az együttműködés szabályainak elsajátíttatása, a kudarc és siker élményeinek feldolgozása, az akaraterővel, kitartással megvalósítható győzelem lehetősége az olimpiismeret tantárgyként való tanulása-tanítása során.

OLIMPIAISMERET ÖTÖDIK ÉVFOLYAM

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	KI? MIT? TUD? az olimpiáról Bevezetés az olimpiai ismeretekbe	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	A korábban szerzett ismeretek. Sportesemények, fórumok, sportágválasztók tapasztalatai	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Képzéskötés az olimpiai mozgalomról	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Történelmi barangolás az olimpiai mozgalom kialakulásáról		
Kulcsfogalmak	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok, újkor,	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámainak megismerése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Szómagyarázat, történelmi ismeretek,	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	A játékok keletkezésének megismerése, a kor sajátosságainak felfedezése. Reprodukív szövegalkotás adott témáról, ismeretszerzés, ismeretbővítés	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Az olimpiai mozgalom kialakulása Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámai. (Játékok, eszközök, ruházat, díjak)		
Kulcsfogalmak	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az újkori olimpiai mozgalom megalakulása, fejlődéstörténete	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	Az olimpia kialakulása, helyszíne, főbb eseményei	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Az olimpiai játékok életre hívása, Pierre de Coubertin szerepe és munkássága. Helyszínek, eredményesség, nyári-téli olimpiák.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
A modernkori olimpia kialakulása, fejlődéstörténete. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei és folyamata		
Kulcsfogalmak	fejlődéstörténet, újkor, mozgalom	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az olimpiai mozgalom hazai és nemzetközi szervei	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Az olimpiamozgalom kialakulása. Szómagyarázat	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Bepillantás a modern olimpiai játékok szervezési feladatrendszerébe, a feladatot ellátó testületek munkáinak megismerése
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Információk reprodukálása, önálló felidézése. Élményközpontú ábrázolás	
Kulcsfogalmak	Szervek, szervezetek, Magyar Olimpiai Bizottság, Nemzetközi Olimpiai Bizottság, feladatrendszer

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az olimpiai mozgalom szimbólumai	Óraszám 2óra
Előzetes tudás	szóismeret, jelkép, összetartozás	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Az olimpiai játékok során alkalmazott jelképek, szimbólumok egyetemes jelentőségének megismerése, jelentésük tartalmának ismerete	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Az olimpiai szimbólumok meghatározása, felismerése, használatának, alkalmazásának ismerete. Keletkezésük megismerése. A szimbólumok jelentősége, jelentésük ismerete		
Kulcsfogalmak	olimpiai ötkarika olimpiai zászló, nyitőünnepség, zárőünnepség, jelmondat, olimpiai eskü, olimpiai láng, olimpiai kabala, olimpiai jelvény, olimpiai himnusz	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olimpiai sportágak	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	A mindennapi életben megtapasztalt és megismert sportágak	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Fogalom meghatározás, időszakok ismerete, olimpiai sportágak megismerése, törölt sportágak megismerése, elfogadott sportágak, jelenlegi sportágak,	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
A tematikus egysége feldolgozása lehetőséget biztosít az olimpiák időszaki megismerésére, megismeri és felismeri a különböző olimpiai sportágak legjellemzőbb ismérveit, eszközeit, ruházatát. Szabályismeret tudatosítása, szabálykövetés. együttműködési képességek fejlesztése		
Kulcsfogalmak	versenyszám, szakág, szövetség, MOB, NOB, nyári olimpia, téli olimpia	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Eredményességi mutatók Hazai és nemzetközi kitekintés	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Sportversenyek egyéni megtapasztalása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A hazai és nemzetközi események, eredmények megismertetése, megismerése, összehasonlítása. Helyünk és szerepünk a világban sport szempontú megközelítése. Magyarország legeredményesebb olimpiáinak megismerése. Éremtáblázatok megtekintése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Magyarország legeredményesebb sportolóinak megismerése. A sportágak és sporttevékenységek megismerése. Kitekintés az olimpiai eredményességi mutatókra. A sport összetartó erejének megismertetése. Összehasonlítások, elemzések, játékok megtekintése.		
Kulcsfogalmak	eredményesség, kitekintés, összehasonlítás, éremtáblázat, elemzés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olimpiai játékok a gyakorlatban	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	A megszerzett ismeretek felelevenítése	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok örömeinek megélése. A közösen végzett munka öröme. A munka és a játék kapcsolódása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények
--

A sportjátékok bemutatása, eszköz használat, korstílus megismerése, szokásrendszer alkalmazása, győzelem-vereség feldolgozása, egyéni és csapat versenyek keretében,
--

Minimum követelményszint:

- ókori olimpia versenyszámainak ismerete
- olimpiai jelképek, szimbólumok ismerete
- legeredményesebb hazai olimpikonjaink: legalább 4 felsorolása, sportág, személy

OLIMPIAISMERET HATODIK ÉVFOLYAM

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	KI? MIT? TUD? az olimpiáról Bevezetés az olimpiai ismeretekbe	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	A korábban szerzett ismeretek. Sportesemények, fórumok, sportágválasztók tapasztalatai	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Képzéskötés az olimpiai mozgalomról	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Történelmi barangolás az olimpiai mozgalom kialakulásáról		
Kulcsfogalmak	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok, újkor,	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámainak megismerése	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Szómagyarázat, történelmi ismeretek,	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	A játékok keletkezésének megismerése, a kor sajátosságainak felfedezése. Reprodukív szövegalkotás adott témáról, ismeretszerzés, ismeretbővítés	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Az olimpiai mozgalom kialakulása Az ókori olimpiai játékok történelmi eredete, lefolyása, programja, versenyszámjai. (Játékok, eszközök, ruházat, díjak)		
Kulcsfogalmak	Ókor, Olimpia, Olümpia, Versenyszámok	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az újkori olimpiai mozgalom megalakulása, fejlődéstörténete	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	Az olimpia kialakulása, helyszíne, főbb eseményei	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Az olimpiai játékok életre hívása, Pierre de Coubertin szerepe és munkássága. Helyszínek, eredményesség, nyári-téli olimpiák.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
A modernkori olimpia kialakulása, fejlődéstörténete. Az újkori olimpiai mozgalom megalakulásának előzményei és folyamata		
Kulcsfogalmak	fejlődéstörténet, újkor, mozgalom	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az olimpiai mozgalom hazai és nemzetközi szervei	Óraszám 1 óra
Előzetes tudás	Az olimpiamozgalom kialakulása. Szómagyarázat	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Bepillantás a modern olimpiai játékok szervezési feladatrendszerébe, a feladatot ellátó testületek munkáinak megismerése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Információk reprodukálása, önálló felidézése. Élményközpontú ábrázolás		
Kulcsfogalmak	Szervek, szervezetek, Magyar Olimpiai Bizottság, Nemzetközi Olimpiai Bizottság, feladatrendszer	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Az olimpiai mozgalom szimbólumai	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	szóismeret, jelkép, összetartozás	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Az olimpiai játékok során alkalmazott jelképek, szimbólumok egyetemes jelentőségének megismerése, jelentésük tartalmának ismerete
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Az olimpiai szimbólumok meghatározása, felismerése, használatának, alkalmazásának ismerete. Keletkezésük megismerése. A szimbólumok jelentősége, jelentésük ismerete	
Kulcsfogalmak	olimpiai ötkarika olimpiai zászló, nyitóünnepség, záróünnepség, jelmondat, olimpiai eskü, olimpiai láng, olimpiai kabala, olimpiai jelvény, olimpiai himnusz

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olimpiai sportágak	Óraszám 4 óra
Előzetes tudás	A mindennapi életben megtapasztalt és megismert sportágak	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési feladatai, céljai	Fogalom meghatározás, időszakok ismerete, olimpiai sportágak megismerése, törölt sportágak megismerése, elfogadott sportágak, jelenlegi sportágak,	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
A tematikus egysége feldolgozása lehetőséget biztosít az olimpiák időszaki megismerésére, megismeri és felismeri a különböző olimpiai sportágak legjellemzőbb ismérveit, eszközeit, ruházatát. Szabályismeret tudatosítása, szabálykövetés. együttműködési képességek fejlesztése		
Kulcsfogalmak	versenyszám, szakág, szövetség, MOB, NOB, nyári olimpia, téli olimpia	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Eredményességi mutatók Hazai és nemzetközi kitekintés	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	Sportversenyek egyéni megtapasztalása	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A hazai és nemzetközi események, eredmények megismertetése, megismerése, összehasonlítása. Helyünk és szerepünk a világban sport szempontú megközelítése. Magyarország legeredményesebb olimpiáinak megismerése. Éremtáblázatok megtekintése	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Magyarország legeredményesebb sportolóinak megismerése. A sportágak és sporttevékenységek megismerése. Kitekintés az olimpiai eredményességi mutatókra. A sport összetartó erejének megismertetése. Összehasonlítások, elemzések, játékok megtekintése.		
Kulcsfogalmak	eredményesség, kitekintés, összehasonlítás, éremtáblázat, elemzés	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Olimpiai játékok a gyakorlatban	Óraszám 2 óra
Előzetes tudás	A megszerzett ismeretek felelevenítése	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok örömeinek megélése. A közösen végzett munka öröme. A munka és a játék kapcsolódása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
A sportjátékok bemutatása, eszköz használat, korstílus megismerése, szokásrendszer alkalmazása, győzelem-vereség feldolgozása, egyéni és csapatversenyek keretében,		

Minimum követelményszint:

- ókori olimpia versenyszámai
- olimpiai jelképek, szimbólumok
- legeredményesebb hazai olimpikonjaink: legalább 4 felsorolása, sportág, személy
- az újkori olimpiák versenyszámaiból legalább 5 nyári és 5 téli sportág felsorolása
- a MOB és a NOB jelentése, és tevékenysége

SPORTEGÉSZSÉGTAN-SPORTETIKA

HETEDIK-NYOLCADIK ÉVFOLYAM

A *Sportegészségtan- Sportetika*, mint a sportiskolákban bevezetésre kerülő szaktantárgy az általános iskolai etika/hit és erkölcsstan, természettudomány, biológia, fizika, kémia, továbbá a testnevelés órákon megalapozott elméleti és gyakorlati, valamint erkölcsi nevelésre épül.

A sportoló gyermekek fejlesztése során már egészen korán, a sportoktatással párhuzamosan elkezdődik a fizikai és szellemi egészségre és az erkölcsi nevelésre irányuló oktatás. A gyerekek a sportiskolák tagozatos osztályaiban megismerkedhetnek a sportegészségtan- sportetika tárgykörével, ahol órai beszélgetésekre, szaksajtóra, videókra, prezentációkra építkezve a sportélet fizikai, mentális és erkölcsnevelési alapjait saját sporttevékenységük folyamán tapasztalt és megélt helyzeteik alapján vitatják meg. A megtervezett frontális és kooperatív technikák során elsajátítják a tanulók, hogy a sportolásnak, az egészséges életmód biztosítása és a test fejlesztése mellett további fontos feladata az identitástudat kialakítása, a jellem formálása, és az erkölcsi értékrend fejlesztése. A sportegészségtan- sportetika oktatás folyamán megtanulják, hogy moralitásában, fizikailag és szellemileg erősödik meg az a sportoló, aki rendszerességet tanul és ezáltal céltudatos, erős akaratú, határozott egyéniséggé válik; kitartóan tud valamire összpontosítani, lényegre törően cselekszik; odafigyel saját és mások testi épségére; tisztelettudó és alázatos. Elkötelezetten képes kitartani elhatározása mellett, és végrehajtani mind az iskolai, mind a sportolói feladatait. Munkájában precíz, hatékony, kommunikatív és segítő szándék vezérli, meggyőződéssel küzd valamiért, ami az erkölcsi fejlődésén kívül környezete számára is pozitív üzenetet közvetít.

A sportolói életmód a szervezet edzettségét alapozza meg, a lélek kiegyensúlyozottságához járul hozzá, egészséges szellemiségre nevel. Egyik legfontosabb feladata a prevenció és az egészség megerősítése. Míg a szabadidősport a rekreációt segíti elő, addig a versenysport a szervezet fokozott igénybevétele mellett a szellemi felkészülést erősíti, és a sikeres élet lehetőségeinek felismerésére nevel. Előnyei, általánosságban véve: fokozott koncentrációs képesség, a kitartás, a céltudatosság és az áldozatkészség fejlesztése, az öntudat erősítése. Hátrányai, hogy fárasztó, sérülésekkel járhat, vereség- és kudarcélmény okozója lehet. A sport nem ismer klub-, város-, megye- vagy országhatárokat: a sport az egyénen keresztül lesz nemzetközi, egyetemes értékeket közvetít.

Az utánpótlás-korosztály sportolója megtanulja, hogyan mérje magát másokhoz, hogyan kezelje barátsággal és segítőkészséggel a nála gyöngébbet, és hogyan küzdje le magában az irigységet és féltékenységet a nála erősebbel szemben. A sportteljesítmény fokozásához szükséges a kikapcsolódást nyújtó játéklehetőség is. Mindazonáltal a játék akkor teremtő érték, ha közösségben, egymás iránti lojalitással történik. A csapatjáték kiemelkedő szerepe, hogy a sportoló gyermek ráérez az összetartás, a közös cselekvés jelentőségére, fogadja a csapattagok kedvező elismerését vagy esetenkénti elutasító magatartását. A játékszabályok megismertetik és elfogadtatják vele a külső korlátokat, a bírák döntései pedig az objektív szemléletet erősítik benne. A sport tehát magát az életet modellezi, ezért az életre készít fel. Elsajátíttatja a felcseperedő gyermekkel az alapvető erkölcsi törvényeket, a mindennapi szabályszerűségeket.

Az élsportoló diákok életében gyakori, hogy az általános iskola befejezése után külföldön vagy magántanulónként folytatódnak a tanulmányai, ezért előfordulhat, hogy ebben a korosztályban találkozik először és utoljára az iskolai keretek között megtartott sportegészségtan- sportetika tanórákkal. A sportegészségtan- sportetika órákon résztvevő diák a felső tagozat utolsó két évében a rendszeresen sportoló, aktív kihívásokkal, feszültségekkel, győzelmekkel és eredménytelenségekkel gyakran szembesülő utánpótlás-korosztályt képviseli, aki sportpályafutása során nem ritkán életkorához képest érettebb élethelyzetekkel is találkozik; olyanokkal, amelyek egy tapasztaltabb felnőttet is próbára tesznek. Ennek megfelelően az órai témakörök is érintik az örömeik és bánatok, sikerek és kudarcélmények feldolgozási lehetőségeinek határterületeit.

Az órai témamegjelölések sokszínűsége az sportélet alapvető értékeire, morális üzenetére, szélsőséges viselkedésformáira épül. Az ifjú sportoló és a szakvezető felnőtt korosztály kölcsönös együttműködéséből fakadó eltérő világlátásban rejlő konfliktusokra is kitér, a saját korosztálybeli személyiségjegyek kölcsönösségen alapuló elfogadását és időnkénti elutasításának realitását is feldolgoztatja. A feldolgozás módja enyhítheti a fiatal sportoló élethelyzete és életkori sajátosságai között meglévő ellentmondást. A hatékony mentális módszerek megtanulása mellett a diákok elsajátítják az alapvető egészségügyi

ismereteket, melyek elősegítik a megmérettetésekre való hatékony felkészülésüket, és sérülés esetén a gyorsabb felgyógyulásukat. A gyakrabban előforduló sérülések megismerése és kezelése mellett, képességet szereznek az alapvető elsősegélynyújtásban is, amelyet nemcsak sportolás közben, hanem a mindennapi életben is használni tudnak. A tantárgy szerves részét képezi a modern táplálkozástudomány ismeretanyaga, amely szintén hozzájárul a sportoló sikerességéhez. Nem szabad kihagyni a káros teljesítményfokozók megismerését és esetenként akár halállal, vagy tartós egészségkárosodással járó hatásainak ismeretét sem. Az órai témamegjelölések iránymutató jelleggel készültek, különféle fókuszpontok kiemelésére adva lehetőséget az időbeli korlátok és az osztály sajátosságainak figyelembe vételével. A sportolás megtanítja arra, hogy komoly erőfeszítéseket kell tennie annak az ifjúnak, aki önszántából kezdi el a rendszeres mozgást és versengést, sok kellemes dologról lemondva, áldozatokat hozva, és mindezért cserébe nincs garancia arra, hogy a fáradtságos munkáért elnyeri méltó jutalmát, mindenki felett győzelmet arat. Ennek ellenére sok utánpótláskorú sportoló küzd és bízik önmagában, hogy egyszer ő áll a dobogó legfelső fokára... és ha nem is sikerül mindenkinek diadalt aratnia, de minden ifjú sportoló büszke lehet arra, hogy önmagát újra és újra sikerül felülmúlnia.

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM:
Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?	6 óra
Hit, világgép, világnézet	6 óra
Egyén és közösség	5 óra
Helyem a világban	6 óra
Mi dolgunk a világban?	8 óra
Nemek és identitások	5 óra
Összes óraszám:	36 óra

Előzetes tudás, tapasztalat	<p>A diák sportolói magatartását befolyásoló edzőmunkája és életkörülményei (családi, iskolai, egyesületi).</p> <p>A hétköznapi és a sportban szerzett személyes tapasztalatok, benyomások feltárása.</p> <p>A testnevelés, az etika/hit és erkölcsstan, a természettudomány, a biológia, a fizika, a kémia tantárgyak ide vonatkozó tudásanyaga.</p>
A tantárgy nevelési-fejlesztési céljai	<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 során.</p> <p>A sportoló hatékonyan tudja kezelni a hétköznapi és a verseny során fellépő stresszt, a győzelmet, vereséget, kudarcot.</p> <p>A sportoló küzdjön becsülettel, mindig adja tudásának legjavát és tartsa szem előtt a fair play eszmeiségét.</p> <p>A tantárgy által megismertetni, világossá tenni és megerősíteni a társadalmi szabályokat és elvárásokat mind a mindennapi életben, mind a sportéletben, az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p>

SPORTEGÉSZSÉGTAN-SPORTETIKA HETEDIK ÉVFOLYAM

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM:
Egyén és közösség	5 óra
Mi dolgunk a világban?	8 óra
Nemek és identitások	5 óra
Összes óraszám:	18 óra

Tematikai egység	Egyén és közösség	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Formális és informális, sportéleti, iskolai és iskolán kívüli közösségekben szerzett személyes tapasztalatok, erkölcsi motivációs tényezők, értékítéletek, közösségi normák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önismeret fejlesztése, valamint az autonóm gondolkodás és cselekvés iránti igény felkeltése, megerősítése. Közösségi élet irratlan szabályainak megismerése és megértése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Magánéleti és sportolói közösségeim</i> Miben különbözik a magánélet a sportolói közösségi életemtől? Honnan tudhatja egy fiatal sportoló, hogy a siker érdekében mely szituációkban, milyen módon és mennyire tudja magát elfogadtatni? A közösségi normák hogyan hatnak a karrierre e téren? Milyen okai vannak a sportolás területén a személyiség hangulatváltásainak: miért lázad, mikor alkalmazkodik? Hogyan irányíthatja valaki a „sorsát” a sportolói előmenetel érdekében? Van-e a sportolónak szabad akarata? Vajon vezéregyéniségnek születni kell, vagy azzá fejlesztheti magát a sportember?</p> <p><i>Erőt adó közösség</i> Mit jelent egy sportolónak, hogy a sporttársadalom tagja lehet? Választott sporttevékenységben milyen szervezetek, közösségek segítik a sportmunkát, és melyik miért? Mit adnak a sportszervezetek, hogy sikeres sportolói legyenek, és hogyan viszonyozható a törődés? Mitől érezheti magát jól vagy rosszul egy közösségben a sportoló? Miért fontos ismerni a választott sportág történetét és az egyesület tradícióit? Kire hallgasson egy utánpótlás korú sportoló, ha tanácsra van szüksége: hogyan legyen jó, és mitől válik értéké mások szemében? Mikor kell nekem alkalmazkodnia, és mikor várja el, hogy mások alkalmazkodjanak hozzá?</p> <p><i>Korlátozó közösség</i> Lehet-e egy csoporton belül másképp viselkedni, mint ahogy a többség akarja? Milyen következményei lehetnek a közösség különféle tagjai számára? Miben különbözik egy egyéni sportban való ellenvélemény-nyilvánítás, vagy egy csapatsporton belüli többiekkel való szembeszállás? Mitől válhat a csoportja számára erkölcsstelennek valaki, vagy ők hogyan válhatnak vállalhatatlanná egy tag számára? Miként válhat valaki gyenge láncszemé, hogyan reagálhat erre a viselkedésére a sportolói közösség?</p> <p><i>Kiválasztás és megfelelés</i> Mit jelent, hogy lojális valaki a klubjához és a nemzetéhez? Hogyan készülhet fel szellemileg a sportoló egy nagyobb hazai vagy világversenyre? Kitől és mitől függ, hogyan tud megfelelni a magas szintű sportversenyek elvárásainak? Hogyan erősítheti a jellemét, hogy a fokozott mértékű sportági igénybevételnek is meg tudjon felelni? Mitől válhat valaki kiválasztottá, a többiek közül kimagasló sportolóvá? Milyen erények segíthetik a felkészülésben? Kell-e segíteni a társak felkészülését? Hogyan tud a presztízs-küzdelemben önmaga számára morális érték maradni? Hogyan kerülhetők el az erkölcsi buktatók a versengésben?</p> <p><i>Kötődések és együttműködések</i> Milyen szakemberek segítik a sportolót? Hogyan alakítható ki az edző és sportoló közötti kölcsönös tisztelet? Milyen szerepet játszik a bírói ítélet a versenyeken? Hogyan segítheti, vagy akadályozhatja a sportolót a bíró? Hogyan segítheti vagy akadályozhatja a családi háttér a sporttevékenységet?</p>		

Meváltoztathatja-e a sportoló jellemét a sportolói tevékenység, amely szembeállíthatja, vagy jobbra teheti a családjá szemében? Fontos-e a sportkarrierben a hitelesség? Mit jelent példaképként élni, hogy kell ebben az esetben viselkedni?		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	csoportnormák, közösség fajtái, önállóság, korlátozás, alkalmazkodás, tisztelet, példakép, engedelmesség, szabály, lelkiismeret, választás, erény, előítélet, tévhit, megfelelés, kényszerűség, lojalitás, tradíció, nemzet, nemzetiség	
Tematikai egység	Mi dolgunk a világban?	Óraszám 8 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Az egészséges táplálkozás, és életvitel ismerete, a sportolás hatása az emberi szervezetre. Az edzések és versenyek hatása a szervezetre. Az alkohol, a cigaretta, a teljesítményfokozó szerek és a drogok (dopping) káros hatásaival kapcsolatos egészségügyi előismeretek. A nyári olimpiai játékok közvetítése során látott ép sportolók és a paralimpiai eredmények ismerete, a sportteljesítmények elismerése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A személyes jövőkép kialakításának ösztönzése, az egyéni és közösségi boldogulást támogató értékek melletti elköteleződés támogatása. A sportsérülések ismerete, kezelésük, elsősegélynyújtás alapjainak elsajátítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p><i>Jóllét és jólét</i> Mit jelent és miért hangzik el gyakran a sportéletben: Ép testben, ép lélek? Mikor esik jól a fáradtság és mikor válhat valaki túledzetté? Mitől függ a teljesítőképesség határa? Mikor és miért szeretne néha valaki más lenni? Mivel lehet a legnagyobb örömet, illetve bánatot okozni egy sportolónak önmaga részéről, vagy a sporttársak által? Miről lehet könnyen lemondani? Mi az, amihez mindenképp érdemes ragaszkodni? Milyen célkitűzései lehetnek egy sportolónak? Mitől függ, hogy mit tehet, és mit tesz meg ezért? Mit lehet pénzért megkapni és mit nem?</p> <p><i>Egészség és egészség</i> Mit kell tenni azért, hogy egészséges maradjon a sportember? Hogyan kell táplálkoznia és folyadékot fogyasztania egy sportolónak? Milyen szerepük van a táplálék kiegészítőknek? Kitől kérhet étkezési tanácsokat? Mire kell figyelni az edzés és a verseny során, hogy ne legyen sérülés? Mi a szerepe a sportorvosnak? Mi a menete egy sportorvosi vizsgálatnak? Hogyan segítheti az otthoni környezet a sportteljesítmény eredményességét? Mennyiben járul hozzá az egészségérzethez a sikeres sportélet? Mit tehet egy sportoló saját érdekében, hogy a kudarcélményt jobban elviselje? Mit jelenthet ebben a korban, hogy felelős a sportban öt követőkéért és az utódaiért? Mitől válik teljessé a sportoló ember? Milyen elsősegélyfogásokat kell megtanulnia egy sportolónak, hogy tudjon segíteni magán, vagy a bajbajutott társán, vagy az utcán?</p> <p><i>Az egészség és az egészség hiánya, a parasport örömei</i> Mi történik, amikor felborul az egyensúly a test és a lélek között (pl: sérülés, túlhajszoltság, betegség, magánéleti válság, stb.)? Hogyan lehet megsérülni, megbetegedni? Mikor tiltott az edzés? Az utánpótlás korosztály részére miért káros fokozottabban a teljesítményfokozó szerek használata? Milyen veszélyeket rejt magában a doppingolás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és az egyéb drog használata? Hogyan válik teljessé a mozgásukban korlátozott sportolók élete a sport által? Hogyan kezdhet sportolni egy fogyatékos születő gyermek? Milyen lehetőségei vannak, és kik segítik őket a teljes értékű sportélethez? Miben segíti a siker a mindennapi életet a sporton keresztül? Hogyan dolgozza fel a kudarcélményt, mi segítheti ebben? Miként dolgozható fel egy ép sportoló számára, ha betegség vagy baleset hatására mozgásában korlátozottá válik? Mi teszi képessé arra a lesérült testű és lelkű sportembert, hogy folytassa a sportolást, és újra versenyezni akarjon? Miért nem szeretik a parasportolók, ha szánakoznak ép sport-embertársaik rajtuk? Az egészség hiányával küzdő parasportolók optimizmusa miből táplálkozik?</p> <p><i>Boldogulás és kiteljesedés a sportban</i> Mikor érezheti sikeresnek, értelmesnek az élete alakulását a sportoló? Milyen szerepe lehet ebben a sportnak, a pénznek és az emberi kapcsolatoknak? Hogy választanak foglalkozást maguknak a sportolók, ha befejezik a sportpályafutásukat? Mivel lehet enyhíteni a feszültséget, ha valami nem úgy sikerül, ahogy</p>		

elképzelte? Vajon mindent érdemes kipróbálni az életben, vagy van olyasmi, amit egyszer sem? Mit lehet és mit nem szabad tenni a boldogulásért? Vajon a sok pénz helyettesítheti-e a sportteljesítménnyel elért örömeztet, ha közben a csapatsportban kispadra szorul a sportoló?

Esélyegyenlőség

Mit jelent a fair play egy sportoló számára? Miben mérhető a becsületes sportoló értéke? Lehet-e a versenysportban az egymás ellen küzdő felek között barátság? A nemzeti identitástudat hogyan segíti a különféle etnikumokhoz tartozó sportolók közötti teljesítmény egyenrangú kezelést? Mit jelent a sportolók számára a pozitív és negatív előítélet? Vajon az erények hogyan segíthetik, vagy a rosszul értelmezett értékítéletek hogyan károsíthatják a sportolók közötti viszonyokat?

Kulcsfogalmak/ fogalmak	jólét, öröm, bánat, elégedettség, boldogság, boldogulás, hiányérzet, elégedetlenség, boldogtalanság, teljesítményfokozó szerek (dopping), drog, alkohol, függőség, korrupció, hitelesség, elismertség, mellőzöttség-érzet, depresszió, fair play, gondoskodó szeretet, tisztelet, elfogadás, parasport, paralimpia, fogyatékossgal élő ember, esélyegyenlőség, elsősegély, sportsérülések, egészséges táplálkozás
------------------------------------	---

Tematikai egység	Nemek és identitások	Óraszám 5 óra
-------------------------	-----------------------------	--------------------------

Előzetes tudás, tapasztalat	A nemi éréssel összefüggő biológiai ismeretek. A társas kapcsolatok terén szerzett személyes tapasztalatok. A nemi identitás alakulásának hatásai a sportéletben és a sportágak közötti megoszlásban.
--	---

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Annak megértése, hogy milyen szerepet játszik a sportolói tevékenység során és a személyes kapcsolatok alakulásában a nemiség. Az egymás iránti felelősségtudat megértése. A sport és a szexuális mértéktartás kapcsolatának megértése. A szexuális visszaélések veszélyeinek felismerése és háritási lehetőségeinek megismerése.
---	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Nemi érés és a jellem fejlődése

Hogyan alakul a serdülőkorai testi fejlődéssel járó lelki és szellemi változás a sporttevékenység során? Hogyan viszonyulnak egymáshoz a sportéletben az eltérő fejlettségű fiatal sportolók? Mit jelent az, ha valaki akcelerált? Mit eredményez a sportban, ha a nemi érettség nem egyenes arányban nő a testi és szellemi fejlettséggel? Vajon ez a folyamat szabályozható? Mit lehet tenni, ha a növekedés hatására csökken a teljesítmény?

Nemiség a sportban

Miért változik meg a különmemű sportolók magatartása egymás iránt a kamaszkorban? Hogyan kezelhető a szégyenlősség? Lehet-e barátság különböző nemű sportolók között? Honnan tudhatom, hogy nem romlik-e el a sporttársi kapcsolat, ha többet akar valaki a másiktól, mint ahogy a sportolói illem tartja? Mit szabad és mit nem szabad tenni a sportkarrier során abban az esetben, ha a vonzódás erősebb a saját nemű sporttárs iránt?

Együtt az életben, külön a sportban

Milyen forrásai és megnyilvánulási formái lehetnek a szeretetnek, szerelemnek sportolói életben? Hogyan kezelendő a párkapcsolat, ha a társ is sportol: segítő szándék, irigység? Hogyan tudják segíteni egymást a sportpályafutás során, akik szeretik egymást? Hogy viselkedjen a sportoló, ha a társa nem szeretné, hogy edzésre menjen? Lehet-e külön választani a sportolói én-t, a magánéleti én-től? Milyen feszültséget okozhat, ha egyformán aktívan sportoló személyek között alakul ki társas kapcsolat? Hogyan hat a sportolói munkára a szakítás vagy csalódás? Milyen hatással van a sporttevékenységre a boldog párkapcsolat?

Szexualitás és a sportolói erkölcs

Mit jelent a kacérkodás? Milyen előnyei vagy hátrányai lehetnek a szexuálisan vonzó külsőnek a sportéletben? Hogyan viselkedjen az a sportember, akinek sikerei vannak a másik nemnél, de van már párja? Milyen forrásai és formái lehetnek a konfliktusoknak egy párkapcsolatban, ha a sportéletben mindenki mindenről tud, vagy tudni vél? Hogyan kezelhető a vonzódás, ha már nem kölcsönös? Lehet-e egy szakítás után megtartani a baráti viszonyt? Szakítás után mi történik a közös titkokkal? Mit okozhat fiúként/lányként egy nem kívánt terhesség, és hogyan kerülhető el?

Visszaélés a nemiséggel

Mit okoz az erkölcsi megítélésben, ha valaki a sportolói karrier érdekében különféle szexuális szolgáltatásokra mutat hajlandóságot? Mit jelent az önértékelés kifejezés? Mit jelentenek a prostitúció, a pedofília, a pornográfia és a szexuális bántalmazás szavak? Kihez fordulhat egy fiatal sportoló segítségért, ha egy idősebb szakember az illendőség határait átlépi vele szemben? Miért válik néha a sportoló zsarolhatóvá? Hogyan kerülhető el, hogy ilyen esemény áldozataivá váljon valaki, és ne menjen a sportkarrier rovására? Hol lehet segítséget kérni ilyen jellegű fenyegetettség esetén? Mi a teendő, ha egy sporttársat fenyeget ilyen veszély?

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Nemi érés, vonzás, taszítás, szerelem, nemi vágy, szexuális kapcsolat, család, gyerekvállalás, terhesség, prostitúció, pornográfia, szexuális bántalmazás, áldozat, homoszexualitás, hormonális változás, pubertáskor, intimitás, titok.

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a sportolásra, tanulásra, önmaga fejlesztésére, mások megértésére és önmaga vizsgálatára.

Megérti, hogy az öröklött képességeik és a fejleszhető készségeik a befektetett munka és energia mértékével nem mindig arányosak, miáltal különféle mértékű eltérések keletkezhetnek a sporttársak eredményességében.

Képessé válik a maga és mások gondolataira való reflektálásra, megérti mások motivációit és tetteinek mozgatórugóit.

Felismeri, hogy elindult benne egy folyamat, amely által lassan képes lesz ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket tud hozni.

Tisztában van vele, hogy baráti és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért. Kezdi felismerni, hogy néha kell tudni igent mondani, és mikor kell valamitől elzárkózni.

Megérti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik alkalmazkodni hozzájuk. Az utánpótlás-korosztály minden kamaszkori jegyét magán viseli, ezért elkezdi saját érdekérvényesítő igényeit feszegetni, hogy maga is alakítójává válhasson a közösségi írott és íratlan szabályoknak.

Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie. Identitástudata fejlettségének megfelelő szinten, a sportéletben a jó és rossz keskeny határmezsgyéjén lavírozva próbálgatja a határokat megtapasztalni. Igyekszik a sportéletben tiszta eszközökkel előrejutni. Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár.

Fontosnak érzi a sportolói közösséghez tartozást, tiszteli és becsben tartja a tradíciók nyújtotta stabilitásérzetet, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére.

Képes megfogalmazni, hogy mi okoz neki örömet, illetve rossz érzést.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van a függőséget okozó szokások súlyos következményeivel.

Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet.

Megtanulta az építő jellegű vitatkozás szabályait; elsajátította a kölcsönös odafigyelésen és megértésen alapuló vitakultúra önérvényesítő szabályszerűségeit.

Megértette, hogy a célkitűzések erősítik az akaratot, az erkölcsi normák tisztelete erősíti a jellemet; a sportéletben példaképként élni nehéz, de jó dolog.

**SPORTEGÉSZSÉGTAN-SPORTETIKA
NYOLCADIK ÉVFOLYAM**

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM:
Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?	6 óra
Hit, világgép, világnézet	6 óra
Helyem a világban	6 óra
Összes óraszám:	18 óra

Tematikai egység	Ki vagyok én, és mi vezérli a tetteimet?	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Sporttevékenység az életben, sportolói magatartást befolyásoló edzőmunka és körülményeinek ismerete. A testnevelésóra közösségformáló ereje. A tettek belső mozgatóerőivel kapcsolatos személyes tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önismeret fejlesztése és megértése; a sportolói magatartásra gyakorolt hatása. Az önelfogadás és az önértékelésre ható akaratereő fejlődésének támogatása. A sportolói identitás erősítése. Az eredmény centrikusság értelmében a nemi karaktereknek megfelelő sporttevékenység választása és hasznosítása. Ösztönzés a személyes értékválasztásra és az ezzel járó feszültségek kezelésének gyakorlása. A mértéktartás jelentőségének megértése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Sport és erkölcs viszonya

Mi a szerepe a testmozgásnak és a sportnak a különféle kultúrákban? Hogyan jelenik meg a sportban a társadalmi normák jellemző formáló ereje? Milyen viszonyban van egymással a sport és az erkölcsi nevelés? Hogyan hat a sportoló erkölcsisége a többiekre? Mitől válhat valaki a sportban egyéniséggé, példaképpé?

Helyszín és helyzet

Hogyan segíthetik a szülők a gyermek sportolás iránti igényét? Mit tehet a gyermek, ha a szülők ellenzik a sporttevékenységet? Az otthontól milyen távolságra érdemes sportolni? Hogyan segíti az egyesület az edzőmunkát? Milyen az ideális egyesületi élet? Kiknek okoz örömet, ha jó az eredményeket ér el a fiatal sportoló?

Erkölcsi beállítódás a sportágválasztásban

Mikor érdemes elkezdni a sportolást? Honnan tudhatja valaki, hogy mihez van tehetsége? Vajon már a születéskor eldől a sikeresség, vagy a lelkiismeretes munka szerepe a meghatározó? Mitől függ, hogy ki melyik sportágot választja? Mikor váltson valaki sportágot vagy meddig tartson ki a megkezdett mellett? Milyen hatással vannak egymásra a barátok, családtagok a sportágválasztásban? Mi minden befolyásolja a sportéletben a tetteket és a döntéseket? Hogyan lehet valaki önmagával szemben etikus? Milyen lehetőségei vannak a sportéletben a különféle nemzetiségi kisebbségeknek?

Ösztönző erők a sportéletben

Mikor és milyen hatásra fejlődik a fiatal sportoló? Kik és hogyan befolyásolhatják a sportteljesítményt? Milyen körülmények hatnak a sporttevékenységre ösztönzőleg? Milyen szerepük van az ösztönöknek a sportéletben, és hogyan hatnak a viselkedésre? Lehet-e befolyásolni a sporttevékenységet kísérő érzelmeket? Milyen elvárások, vágyak és célkitűzések segítenek vagy akadályozhatják a sportolói élet döntéshozatalait? Hogyan alakítják a jellemet a körülmények és a sporttársak?

Érték és értékrend

Miért érdemes sportolni? Miért tartják egymást fontosnak a sporttársak? Milyen értékek vannak a sportban, amelyek általában mindenki számára fontosak? Mitől válik a sportoló önmaga számára értékessé? Hogyan dönthető el, hogy mikor mi az értékes cselekedet, és mitől kell elhatárolódnia? Figyelmeztet-e a lelkiismeret saját tévhitre és az előítéletekre? Miért kell a döntésekért felelősséget vállalni? Miért és kiért felelős a sportember? Mennyiben befolyásolja a döntéseket mások értékrendje vagy a divatos magatartási irányzatok? Mi dönti el, hogy mi a fontos és mi kevésbé az értékek közül?

Okosság és mértékletesség

Min múlik, hogy mikor hogyan dönt sportolás közben az ember? Mitől válik valaki önzővé, vagy agresszívvá sportolás közben? Mennyire lehet elfogadni, hogy egy sportolónak kötött az étrendje, a szabadideje, vagy hogy a teljesítményfokozó szerek és a dopping használata tiltott dolog? Miért képes egy sportember áldozatot hozni másokért, akár önmaga hátrányára is? Hol van a határ a gyávaság vagy vakmerőség között? Mit jelent a sportban a bátorság?

Kulcsfogalmak/ fogalmak	sportetika, erkölcsiség, sportmorál, erények, lelkiismeret, téves lelkiismeret, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, tehetség, eredményesség, siker, kudarc, felelős döntés, felelősségtudat, célkitűzés, döntés, válság, akarat, értékrend, értéktrend, értékkülönbség, mértékletesség, arany középút
------------------------------------	---

Tematikai egység	Hit, világkép, világnézet	Óraszám 6 óra
-------------------------	----------------------------------	--------------------------------

Előzetes tudás, tapasztalat	Különböző vallásokhoz kapcsolódó, történelmi, jelenismereti, sport-kultúrtörténeti, irodalmi és művészeti ismeretek.
--	--

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tények és vélemények elkülönítése; érvényes állításoknak és értékeléseknek a megfogalmazása; ezek gyakorlása, fejlesztése. A nagy világvallások legfontosabb tanításainak megismertetése. A világertelmezések közötti párbeszéd fontosságának elfogadtatása. Sportkultúra és a vallás találkozásának egyedisége és megjelenési formáinak elfogadása.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

A hit szerepe és jelentősége a sportban

Milyen mértékben befolyásolja a sportolót edzőmunkája és versenyei során a szülői házból hozott vallási meggyőződés? Hogyan jelenik meg vallási közösségének értékrendje a sportoló munkájában? Segíti vagy hátráltatja vallásának gyakorlása a sporttevékenység közben? Van-e helye a sportban a vallási meggyőződések ütköztetésének? A sportszakemberek munkája során jelenthet-e előnyt vagy hátrány, ha valaki vallásának hagyományait betartja?

A vallásgyakorlás és a sport

Hogyan hathat a sportteljesítményre, ha a sportoló időközben válik valamely egyház vagy vallási közösség tagjává? Milyen mértékben várhat el toleranciát a sporttársaktól egy vallásgyakorló sportoló? Milyen hatása lehet a hitnek vagy az imának a sportban? A vallási szimbólumok, talizmánok használata milyen vélt vagy valós erővel bírhatnak használójuk számára? Befolyásolhatják-e a sporteredményt a vallási megkötések, étkezési szokások? Milyen mértékű kompromisszumra van szükség a sportolni vágyó férfi/nő számára, hogy vallásgyakorlása közben a sportteljesítménye se szenvedjen hátrányt? Hogyan jelenik ez meg a sportruházatban olyan nemzeteknél, ahol a nőknek pl. burkát kell viselniük?

A világvallások erkölcsi üzenete és a sport

Milyen párhuzam fedezhető fel a sport íratlan szabályai és a nagy világvallások jó és a rossz értelmezései között? Mikor válik külön a sportban a jó és rossz megítélése a helyes és helytelen magatartás értelmezésétől? Milyen értékeket jelenthet a sportoló számára a négy sarkalatos erényen felül a keresztény vallás három fő erénye?

A sportolói világlátás, világkép, világnézet

Szükséges-e a sportolók számára önálló világkép kialakítása? Hogyan és milyen hatásokra alakul ki a sportoló világlátása? Képesse válhat-e bárki a sportolói elhivatottságra? Hogyan alakítja a világképet a rendszeres sportolás és az élsport? Mikor lehet és egyáltalán lehet-e a sportba a különféle értékrendű világnézeteket bevinni? Miért fontos az olimpiai eszme tudatosítása minden sportoló számára?

Jövőkép

Miért van szüksége minden sportolónak célokra, célkitűzésre? Mitől függ, hogy valóra válik-e a sportoló álma? Mi történik a sportolóval, ha elképzelése, vágyai, nem teljesülnek, álmiai szertefoszlának? Hogyan építhető fel, és milyen értékeken alapszik a sportoló ember önbizalma és hite, hogy amit tesz, az jó környezete és a maga számára? Milyen egyetemes értékrend kialakulásához nyújt segítséget a munkájában elismert, jövőképpel rendelkező sportember? Minden sportolónak vannak álmai?

Kulcsfogalmak/ fogalmak	tény, vélemény, tévhit, sztereotípa, előítélet, a hét fő erény, Tízparancsolat, meggyőződés, világlátás, világkép, világnézet, hit, vallás, világvallás, erkölcsi tanítás, tolerancia, elfogadás, vágyalom, jövőkép.
--------------------------------	--

Tematikai egység	Helyem a világban	Óraszám 6 óra
Előzetes tudás, tapasztalat	Magyarország jelképeinek ismerete. Európáról, a globalizációról és a multikulturális társadalmakról szerzett történelmi és földrajzi ismeretelemek. Egyesületi szintű tapasztalatok, országos és nemzetközi versenyeken való részvétel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A nemzeti és európai identitás kialakulásának támogatása a tanulóknban. A más sportkultúrák iránti nyitottság erősítése; annak elfogadtatása, hogy napjaink globális világában a kultúrák és a népcsoportok számos ok miatt keverednek egymással, ami előnyökkel és nehézségekkel is együtt jár. A legfontosabb általános társadalmi normák funkciójának megértetése és a betartásukra vonatkozó igény elfogadtatása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

Jelenlét az országos-, európai-, világversenyeken

Mit jelent egy sportoló számára, hogy saját országa színeit képviselheti külföldi versenyeken? Fontos-e, hogy milyen nemzetiségű az edzője és a sporttársai? Mitől függ, hogy szeretne-e valaki légiósként máshol sportolni? Miért kell ismerni és tudni elénekelni a magyar Himnuszt? Mit jelent a sportolói fejlődésre nézve, hogy rangos versenyeken mérheti össze tudását a többi sportolóval? Felelős-e a sportoló a tetteiért, ahogyan képviseli egyesületét, hazáját a nyilvánosság előtt?

Bizalom és hit

Milyen hatással van a sportlóra a megelőlegezett bizalom? Hogyan erősíthető egy etnikai kisebbséghez tartozó sportoló önmagába vetett hite, ha idegen országban képviseli hazáját? Hogyan képviseli hazáját, nemzetét az egészséges identitással rendelkező sportoló külföldön? Miért téveszt meg sokakat a nacionalizmus szó jelentése? Az egészséges nemzettudat hogyan segíti eredményességében a külföldön teljesítő sportembert?

Sportkultúra és nemzetközi környezet

Miben hasonlítanak egymásra Európa különböző országainak sportolói? Mindenben különböznek a magyar sportolók a többi európai ország sportolóitól? Van-e egyetemes sportkultúra? Milyen általános érvényű erkölcsi elvárások ismertek az Európai közösség országainak sportolói számára? Van-e eltérés a mi szokásaink és az Európán kívül élő sportolók szokásai között? Ha igen, ez miben nyilvánul meg az ázsiai, amerikai stb. sportéletben? Vajon a nemzetközi sportdiplomácia beleszólhat-e egy ország megítélésébe?

Nemzetközivé váló sporttársadalmak

Miért akarnak egyes sportemberek nálunk vagy máshol edzeni, mint ahol megszülettek? Milyen pozitív és negatív hatásai lehetnek a légiósoknak a sportolói közösségek életére? Mi az oka annak, hogy sokan elkíváncoznak saját hazájukból, és más országban akarnak sportolni? Be kell-e engedni egy gazdagabb országnak a saját területére a világ szegényebb térségeiből érkező sportembereket? Milyen előnyei származhatnak a külföldiek befogadásából egy országnak, és milyen problémák forrása lehet? Honnan erednek a más néphez, vagy más kultúrához tartozó sportemberekkel szembeni pozitív és negatív sztereotípiák és előítéletek? Szükséges-e szabályozni az országok közötti sportolói átigazolásokat?

Szerződésekből rögzített és íratlan szabályok

Milyen hatással van a sporttevékenységre a sportszerződés? Lehet-e kényszeríteni valakit a sportszerződés aláírására? Kire számíthat a szerződés aláírása alkalmával érdekei képviselője a sportoló? Mi történhet vele, ha nem írja alá, vagy megszegi a szerződésben foglaltakat? Tudja-e minden utánpótlás korú sportoló, hogy az amatőr szerződésben engedélyezett időtartamnál (1 év) hosszabb időszakot nem írathatnak alá vele? Milyen előnyei és milyen veszélyei lehetnek a feltétlen engedelmességnek? Szembeszállhat-e valaki a sportközösség íratlan szabályaival, vagy az Etikai kódexben foglaltakkal? Hogyan segíthet a sportemberi lelkiismeret a jó és a rossz, a bűn és az erény közötti választásban?

A sportági közösségek és a sporttársadalmi együttélés normái

Hogyan alakulnak ki a sportetikai szabályok? Jogos-e, ha megbüntetik azt az egyesületet, amelyik vét a sportági etikai szabályzat ellen? A büntetés milyen formái fogadhatók el? Milyen módon lehet jóvátenni, ha valaki vétett a sportolói illem, vagy íratlan szabályok/szokásjog közösségi normái ellen? Milyen esetekben fogadható el a kivételezés, vagy egyáltalán helytálló-e, ha egyes sportágak kivételes helyzetbe kerülnek a többiekkel szemben? Hogyan lehet a vesztegetést, a korrupciót, „bundázást” megelőzni? Lehet-e „hálapénz”-zel egyes sportolókat a többiekkel szemben előnyhöz juttatni? Hogyan lehet ez ellen fellépni, vagy ha kiderül, kell-e ezt büntetni? Mi a hatékonyabb, a büntetés vagy a megelőzés?

Új technikák, új szabályok

Hogyan hasznosítható a sportéletben az internet? Vajon az, ami felkerül a világhálóra, honnan tudható, hogy mennyire tekinthető hiteles forrásnak? Mi az, amit szabadon feltölthet magáról vagy közösségének életéről a sportoló és mi az, amit nem? Büntethető-e egy sportoló, vagy sportszakember bizonyos egyesületi, vagy nemzeti titkok közzétételéért, vagy azokkal való visszaélésért? Mi az, amit szabadon letölthetünk az internetről, és mi az, amit nem? Honnan lehet tudni, hogy mit véd a szerzői jog, és mit nem? Vannak-e a mobiltelefon használatának közösségi szabályai? A sportruházat különféle fejlesztéseit szükséges-e szabályozni? A video bíró bevezetése egyes sportversenyeken hasznos, vagy káros? Hogyan változtathat meg egy sportágot egy új technikai elem bevezetése?

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Nemzeti jelkép, nemzettudat, lokálpatriotizmus, sportkultúra, Európai Unió, befogadó ország, légiós sportoló, pozitív-negatív sztereotípa, előítélet, etnikai konfliktus, társadalmi norma, szabályszegés, korrupció, büntetés, megelőzés, amatőr szerződés, etikai kódex, szerzői jog
------------------------------------	--

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén

A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a sportolásra, tanulásra, önmaga fejlesztésére, mások megértésére és önmaga vizsgálatára.

Átérzi és megérti, hogy a sportemberek viselkedését, döntéseit tudásuk, gondolataik, érzelmeik, vágyaik, nézeteik és értékrendjük egyaránt befolyásolják.

Megérti, hogy ez az egyén moralitása által dolgozható fel, pozitív vagy negatív irányultsággal.

Képessé válik a maga és mások gondolataira való reflektálásra, megérti mások motivációit és tetteinek mozgatórugóit.

Életkorának megfelelő szinten ismeri önmagát, ugyanakkor a sportkarrierrel kapcsolatos hosszabb távú elképzeléseinek kialakításakor csak részben képes reálisan felmérni a lehetőségeit. Alkalmassá válik az önálló értékrenden alapuló célkitűzésekre.

Képes erkölcsi szempontok szerint mérlegelni a különféle cselekedeteket, és el tudja viselni az értékek közötti választással együtt járó belső feszültséget. A sportolói tevékenység során megérti, hogy a felelős döntésben szerepet játszó erkölcsi jó és rossz közötti választás folyamán az erények felismerése hasznára van, morálisan hitelesebbé válik ezáltal a személye.

Felismeri, hogy elindult benne egy folyamat, amely által lassan képes lesz ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket tud hozni.

Tisztában van vele, hogy baráti és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért. Kezdi felismerni, hogy néha kell tudni igent mondani, és mikor kell valamitől elzárkózni.

Megerősödik a nemzeti identitástudata, elfogadja a kisebbségben élő sporttársak egyenrangúságát.

Tisztában van azzal, hogy mindenkinek egyenlő jogai vannak a sportéletben, és egyenlő bánásmódot érdemel minden sportoló ember. Kezd kialakulni benne az Európai Unióban sportoló ember identitástudatának alapja.

Nyitott más sportkultúrák értékeinek megismerésére és befogadására.

Megérti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik alkalmazkodni hozzájuk. Az utánpótlás-korosztály minden kamaszkori jegyét magán viseli, ezért elkezdi saját érdekérvényesítő igényeit feszegetni, hogy maga is alakítójává válhasson a közösségi írott és íratlan szabályoknak.

Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie. Identitástudata fejlettségének megfelelő szinten, a sportéletben a jó és rossz keskeny határmezsgyéjén lavírozva próbálgatja a határokat megtapasztalni. Igyekszik a sportéletben tiszta eszközökkel előrejutni. Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár.

Fontosnak érzi a sportolói közösséghez tartozást, tiszteli és becsben tartja a tradíciók nyújtotta stabilitásérzetet, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére.

Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet.

Megtanulta az építő jellegű vitatkozás szabályait; elsajátította a kölcsönös odafigyelésen és megértésen alapuló vitakultúra önérvényesítő szabályszerűségeit.

Megértette, hogy a célkitűzések erősítik az akaratot, az erkölcsi normák tisztelete erősíti a jellemet; a sportéletben példaképként élni nehéz, de jó dolog.

SPORTTÖRTÉNET

KILENCEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- tisztában lesz 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.
- megismeri 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.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
- kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A sport rendszerezése (5 óra)

- Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció
- Versenysport, tömegsport
- Sportoló,
- Atléta, „sportember”
- Amatőr, profi
- Néző, közönség, szurkoló
- Sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia

Az olimpiai játékok története (4 óra)

- A játékok háttere, vallási alapjai
- A versenyek színhelye
- Sportágak, versenyszámok
- A játékok a Római Birodalom idejében
- Az ókori olümpiai játékok kultusza

Az újkori olimpiai játékok története, az olimpiai eszme újjászületése (4 óra)

- 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

Az olimpiai játékok sikertörténete (4 óra)

- 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

Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból (4 óra)

- A legsikeresebb olimpiai szereplésünk
- Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben

- Régi és új sikersportágaink
- Aktuális kérdések

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók (13 óra)

- Az első győztesek
- Érdekességek az olimpiai játékokon
- Kimagasló sportteljesítmények
- Kimagasló sportemberi teljesítmények
- Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok
- A küzdősportok (vívás, ökölvívás, birkózás, cselgáncs) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A kajak-kenu sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- Az öttusa sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A téli sportágak sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A nem olimpiai sportágak (floorball, ultimate frisbee, rögbi, amerikai football, extrém sportok, technikai sportok) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Iskolánk kiemelt sportágainak legeredményesebb sportolói: gyorskorcsolya, labdarúgás (2 óra)

FOGALMAK

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás

Minimum követelményszint:

- órkori olimpia versenyszámai
- az újkori olimpia története
- olimpiai jelképek, szimbólumok
- legeredményesebb hazai olimpikonjaink: legalább 4 felsorolása, sportág, személy
- az újkori olimpiák versenyszámaiból legalább 5 nyári és 5 téli sportág felsorolása
- a MOB és a NOB jelentése, és tevékenysége-órkori olimpia versenyszámainak ismerete
- a sportágak jellemzőinek ismerete

TESTNEVELÉS-ELMÉLET

TIZEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

Megtanulja az életkornak megfelelő testi és lelki igények, a mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismeretét. A környezet változásainak értékelését. Az egyéni életmód, tevékenység összhangját. A higiéniai eljárások megismerését, a szokások ismeretét, és a szükséglet kialakulását az egészséges életmódra.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A testkultúrával kapcsolatos fogalmak (1 óra)

- Érték. Egészség. Kultúra. Sport
- Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció

A testnevelés rendszere (1 óra)

- Intézményes keretek között folyó testnevelés
- Rekreációs testnevelés és sport
- Preventív célzatú testnevelés
- Gyógytestnevelés

Az intézményes keretek között folyó testnevelés (1 óra)

- Általános felkészítés: oktatási intézmények
- Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények

Diákok csoportjai (1 óra)

- Normál, könnyített,
- Gyógytestnevelésre utalt,
- (mozgásos cselekvések alól) felmentett

A testnevelés és sport célja és tartalma (1 óra)

- A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.

A testnevelés művelődés-tartalma (1 óra)

- 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.

A sport aktív és inaktív hatásai (2 óra)

- A magyar társadalom sportfelfogása
- A passzív sport fogalma
- A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei

Az egészségvédelem funkciói, feladatai (3 óra)

- A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása
- A munkaártalmak korrigálása
- Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése
- Az egészség jelentőségének tudatosítása

Az egészségvédelem folyamatai, területei (2 óra)

- Ismeretszerzés
- Egyéni tapasztalatszerzés
- Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia
- Helyes napirendre nevelés
- Testi tevékenységre, sportra nevelés
- Helyes testtartásra nevelés

A testnevelés személyiségfejlesztése (1 óra)

- Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség

Befolyásoló tényezők (1 óra)

- Az edző
- A testnevelő tanár
- Sporttársak
- „Önfejlesztés”

A mozgáskészség és sporttechnika, fogalmak tisztázása (2 óra)

- Mozgáskészség
- Technika
- Sporttechnika
- Technikai modell
- Egyéni modell

Képességfejlesztés (1 óra)

- Általános elvek
- Egyéni tapasztalatok

FOGALMAK

mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolatok, mozgástanulás, variábilis gyakorlás

Minimális követelmények:

- Higiéniai eljárások, szokások ismerete
- Az egészséges életmód szabályainak ismerete
- Ideg-és izom kapcsolatának ismerete
- Mozgáskészség, technika, edző, testnevelő tanár, sporttársak fogalma

EDZÉSELMÉLET

TIZEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- megtanulja a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
- kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosan a bemelegítés fontossága, képes önállóan bemelegítő gyakorlatokat végezni, valamint képes az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen). Megtanulja, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az edzéselmélet tudomány területeinek céljait. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motiváció kialakulását. A bemelegítés fontosságának tudatosítását, a bemelegítő gyakorlatok önálló végzését. A tanult ismeretek tudatos alkalmazását sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat. Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint 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 megbecslése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Az edzéselmélet története (1 óra)

- A versenysport kialakulása
- Az edzéselmélet tudományának története

Az edzéselmélet tudományának története, alapfogalmak (2 óra)

- Edzésrendszer, edzés módszer
- Edzéseszközök: pozitív eszközök, negatív, káros eszközök.

A teljesítmény összetevői (1 óra)

- Teljesítőképeség fogalma, részei, képezhetősége
- Teljesítőkézség fogalma, részei, nevelhetősége

Az edzettség összetevői (1 óra)

- Motorikus
- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

Edzéselvek (2 óra)

- Motorikus
- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

A terhelés és elfáradás (2 óra)

- Külső terhelés fogalma és paraméterei

- Belső terhelés fogalma és jellemzői
- Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés
- Mozgásinger adaptáció

A kondicionális képességek (1 óra)

- Erő, gyorsaság, állóképesség.

Állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei (2 óra)

- Aerob,
- Anaerob laktacid,
- Anaerob alaktacid állóképesség.
- Folyamatos
- Fartlek
- Intervall
- Ismétléses

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei (2 óra)

- Reakció
- Mozdulat
- Mozgásgyorsaság
- Közvetett, közvetlen
- Nehezített, könnyített

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei (2 óra)

- Gyorserő
- Maximáliserő
- Erő állóképesség
- Intenzitás, szériák közötti pihenőidő, ismétlésszám
- Funkcionális edzés alapjai, eszközei.
- OPT modell

Koordinációs képességek (1 óra)

- hajlékonyság,
- ügyesség
- ritmusérzék

Versenyhelyzet elemzése (1 óra)

- Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia

FOGALMAK

mikrociklus, makrociklus, mobilizáció, stabilizáció, plyometria, hipertófia, alalpozás, formaidőzítés

Minimális követelményszint:

- Tudja a koordinációs és kondicionális képesség fogalmát
- Tisztában van a bemelegítés fontosságával
- Tudatosan alkalmazza elméleti tudását sportolás és versenyzés közben
- Tudja a gyorsaság, állóképesség, erő fejlesztési lehetőségeit, módszereit

SPORTEGÉSZSÉGTAN

TIZENEGYEDIK ÉVFOLYAM

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- rendelkezzen az alapvető egészségügyi ismeretekkel a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz, a lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismeretével, valamint a modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátításával, tudatos alkalmazásával.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri a modern táplálkozástudomány ismeretanyagát a versenyre történő tudatos alkalmazásához, valamint a sérülések a káros teljesítményfokozók negatív hatásait, valamint a sérülések prevenciók lehetőségeit.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Alapfogalmak (2 óra)

- Egészségtan
- WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya”
- Sportegészségtan
- A sport környezetének egészségügyi kérdései
- A sportolás hatása az ember szervezetére

Edzés, versenyzés (3 óra)

- Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei
- Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya
- Versenyzés
- A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság
- Rajtállapot, rajtapátia
- A bemelegítés jelentősége

A sporttáplálkozás (1 óra)

- A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány
- Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria

Mennyit együnk? (2 óra)

- A különböző sportágak kalóriaszükséglete
- Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban
- Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók

Étrend-összeállítási szabályok (2 óra)

- Fehérjedús táplálkozás
- Szénhidrátús táplálkozás
- Táplálékhasznosítás
- Emésztés, felszívódás, átalakítás a májban, hasznosítás
- Versenyek előtti, terhelések alatti és utáni táplálkozás, energiabevitel és folyadékpótlás

A dopping (2 óra)

- Definíciója
- Doppingszerek csoportosítása, fajtái
- Doppingellenőrzés menete
- Doppingvétségek

Harmonikus testfejlődés (2 óra)

- Életkori szakaszok
- Iskolaérettség
- Serdülőkor jellegzetességei
- A fiatalkori túlhajtott sportolás következményei

Egészségkárosító szokások (2 óra)

- Szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás)

Sportsérülések (2 óra)

- Rehabilitáció
- A sportorvosi szakszolgálatok
- A szűrővizsgálatok jelentősége
- A versenyengedélyek feltételei

FOGALMAK

sporttáplálkozás, dopping, betegség, fertőzés, BMI index, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok, szűrővizsgálatok.

Minimum követelményszint:

Ismerje a káros teljesítményfokozók negatív hatásait,

Rendelkezzen a modern táplálkozástudomány ismereteivel és tudja ezeket alkalmazni

Ismerje a sérülések prevencióis lehetőségeit.

SPORT ÉS SZERVEZETEI

TIZENEGYEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- megismeri a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Tanulmányozza tanári segítséggel iskolai sportrendezvények versenykiírásait, egyesületek alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri a magyar sport szervezeti felépítését, a legfontosabb sportszervezeteket és sportvezetőket. Képes lesz sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására, valamint versenykiírás elkészítésére. és az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítására.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A sport és társadalom (1 óra)

- Célok
- Feladatok
- Szervezet
- Eredmény
- Értékelés

Az sport területei és jellemzői (1 óra)

- Iskolai testnevelés – személyiségformálás
- Szabadidő sport – életmód-alakítás
- Versenysport – teljesítményfokozás

A magyar sporttörvények (1 óra)

- Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelésről...” szülő törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere
- A 2004/1. törvény a sportról
- A dokumentum szerkezeti felépítése
- A sporttörvény tartalma
- A 2011. évi majd a 2016. évi sporttörvényt érintő lényeges változások
- Nemzeti sportszövetségek, alapítványok
- Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, finansziális háttere

A magyar sport hierarchikus felépítése (1 óra)

- Sportegyesületek
- 2013. évi V. Törvény és speciális jogszabályok a sportszervezetekre vonatkozóan
- Sportági szakszövetségek
- Tendenciák
- Aktuális sportstratégiák

A magyar sport aktuális helyzete (3 óra)

- Infrastruktúra
- Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva
- Anyagi háttér
- A sportra szánt állami támogatás
- A sportra jutó pénzek elosztása
- Szponzorációból befolyó pénzek
- Szakemberképzés
- Testnevelő tanárképzés
- Sportoktató és edző képzés

Utánpótlás-nevelés (3 óra)

- Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése
- Iskolarendszer (SIOSZ)
- Diáksport (MDSZ)
- Sportegyesületi szakosztályok
- Korosztályos versenyrendszerek
- Korosztályos válogatottak
- EYOF
- Ifjúsági Olimpiai Játékok
- Magyar Diáksport Szövetség

Sportszervezés (2 óra)

- Alapelvek
- Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége
- Elemzés fontossága
- Felelősség kérdése

Események szervezése (2 óra)

- Szempontok
- Szervezés szakaszai
- Költségvetés

Versenyrendezés (2 óra)

- Előkészítés
- Lebonyolítás
- Utómunkálatok

Sportesemények dokumentumai (2 óra)

- Versenynaptár
- Szervezési terv
- Forgatókönyv
- Versenykiírás
- Jegyzőkönyv
- Gazdasági elszámolás
- Egyéb dokumentumok

FOGALMAK

sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, szabadidő sport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.

Minimum követelményszint:

Ismerje a magyar sport szervezeti felépítését, a legfontosabb sportszervezeteket és sportvezetőket. Legyen képes sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására, valamint versenykiírás elkészítésére.

SPORTPSZICHOLÓGIA

TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- rendelkezzen a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmakkal, a sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezőkkel, törvényszerűségekkel.
- Megtanulja, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.
- Képes lesz az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.
- Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására.
- Nyitott lesz a további pszichológiai ismeretek megszerzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elsajátítja a sportpszichológia alapismereteit, amely alkalmassá teszi a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására, a konfliktusok kezelésére, a rajtláz és rajtapátia kezeléséhez szükséges technikák elsajátítására, saját lelki erősségek és gyengeségek felismerésére és módszerek alkalmazására, valamint újabb pszichológiai ismeretek megszerzésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Bevezetés a pszichológiába-sportpszichológiába (4 óra)

- A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében
- A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei
- Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban
- Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség
- Figyelem, koncentráció.
- Érzelmek, érzelmi intelligencia
- Motiváció, teljesítmény-motiváció
- Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben

A környezet (4 óra)

- Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban
- 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

A társas jelenségek a sportban (5 óra)

- 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

Az edzés és versenyzés pszichológiája (5 óra)

- Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.
- Stressz, szorongás, arousal
- Kiegészítés, tüledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése

- Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció
- Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák

FOGALMAK

stressz, szorongás, kiégés, agresszió, érzelem, motiváció, drog, dopping, prevenció.

Minimum követelményszint:

Ismerje a sportpszichológia alapismereteit a pszichológia, sportpszichológia tárgya, elméleti és gyakorlati feladatait, az edzés és versenyzés sportágakra jellemző mentális összetevőit.

SPORTETIKA

TIZENKETTEDIK ÉVFOLYAM

TANULÁSI EREDMÉNYEK

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- A tanulók ismerik az erkölcsi értékrend legfontosabb elemeit, s e tudás birtokában képesek a mindennapi életben és a sportolói pályafutásuk során felmerülő erkölcsi problémák felismerésére és kezelésére. Értékítéleteiket ésszerű érvekkel tudják alátámasztani, képesek a felelős mérlegelésen alapuló döntésre. Rendelkeznek az etikai és közéleti vitákban való részvételhez, saját álláspontjuk megvédéséhez, illetve a továbbfejlesztéshez szükséges készségekkel és képességekkel. Képesek elfogadni, megérteni és tisztelni a magukétól eltérő nézeteket, sportteljesítményeket. Ismerik azokat az értékelveket, magatartás-szabályokat és beállítódásokat, amelyeknek a közmegegyezés kitüntetett erkölcsi jelentőséget tulajdonít. alapjaként fogadják el, a fair play szellemében versenyeznek, példaképként viselkednek és élnek. A versenyszellem alappillére az erényes élet. A nemzeti identitástudat egészséges kialakulására törekcsenek, túlzásoktól mentesek. Sportolói pályafutásuk célorientált, embertársaikkal szemben morálisan kiegyensúlyozottak és a társadalmi normákhoz alkalmazkodnak. A kísértéseket a mértékletesség jegyében értelmezik és helyükön kezelik. Tisztelik, becsülik és hitelesen képviselik önmagukat, egyesületüket, nemzetüket, anyaországukat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- elsajátítja a társadalmi szabályok, normák és elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, betartásának módját, a sportélettel való párhuzamba állítását.
- megismeri a sportélet írott és íratlan szabályait, e szabályok, normák alkalmazását, tudatos használatát, és belső igénnyé válását.
- értelmezi, megismeri és elfogadja a sporttársadalom egyesületi, országos, nemzeti és nemzetközi szintű, egységes, etikus viselkedési normáit.
- elfogadja a sportnak, mint a társadalmi felemelkedés egyik lehetőségének, az emberi társadalmak, hátrányos helyzetű, kisebbségben élő etnikumainak sport által történő kiemelkedését, bemutatja példákon keresztül.
- segíti a fogyatékkal élő sportolók beilleszkedését, másságuk elfogadását, versenyre történő felkészítésének erkölcsi támogatását az etikai normák alapján.
- elfogadja a sportetikai elvek, társadalmi és sportszakmai, a tömegsport, az élsport, a versenysport, az edzőképzés, az utánpótlás nevelés és a közoktatás területein egyaránt.
- elismeri az egyesületek erkölcsi-etikai nevelő munkáját.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Etika, mint tudomány (1 óra)

- Az etika, mint tudomány, a józanész által mérlegelt, vizsgált, és az erkölcsi érzék szűrőjén átengedett, optimálisan legjobb döntés. Értékek és értékrendek. Etikai fogalomrendszer felelevenítése: ethosz, morál, társadalmi normák, dilemmák, döntések és következmények rendszere, kötelesség, felelősség, igazságosság
- Normatív etikák: Arisztotelész, Sztoikusok
- Erény etikák: Arisztotelész, Sztoikusok
- Kötelesség etikák: Kant, kategorikus imperatívusz
- Következmény etikák:
- Értékelméletek: Platón
- Utilitarizmus: Jeremy Bentham
- A szaketikák és az általános etikai alapjai
- A szaketikák
- Család etika
- Ökoetika
- Médiaetika

- Vallászetika
- Gazdasági etika
- Orvosi etika

Sportetika (1 óra)

- Sportetika specialitása és helye az általános etikai szabályzóknak
- A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszempont, értékítélet, mentalitás
- A jó élet viszonylagossága. A lelkiismeret szava

Etika a sportban (1 óra)

- Sportetika, mint szakirány értelmezése. Sportértékek. Értéktrendek. Etikai fogalomrendszer és a sportetika: ethosz, morál, társadalmi normák, sporterkölcs, sportszellem
- Ismeret, megértés, értékelés. Az etika elméleti szintje, és szakirányú megjelenése a sportban
- A sportember mint társas élőlény
- A sportember antropológiája. Az erkölcsi cselekedet. A múlt-jelen- jövő sportembere: döntéseiért felelős erkölcsi létező
- A jólét és a jó élet fogalmának megkülönböztetése és negatív tendenciái. Felelősség – értékszempont, értékítélet, mentalitás

A sportolói identitás és a jellem fejlődése (1 óra)

- A sportember identitástudatát befolyásoló tényezők: sportszocializáció, sportkultúra, sport innováció. A sportösszefogás eszméje. Sportjáték, szabadidősport, versenysport
- Felismerés, megértés, értékkonfliktusok, önfejlesztés. A kétely megfogalmazódása, a kérdezni tudás alapja

Erények és ellenpólusok a sportban (1 óra)

- Sarkalatos erények és kivetülései. Jó és rossz, helyes és helytelen kultúránkenti megközelítései. Sport és az erkölcsi nevelés, erkölcsi tartás összefüggései. Tudatosság és ösztönösség. Jóakarát és rosszindulat. Önállóság és példakövetés
- Lelkiismeret/téves lelkiismeret okozta értékvesztések; erény és jellem. Erkölcsi érzék, tanult viselkedés

Sportági és sportközösségi etikai normák (1 óra)

- Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különböző sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési körből eredő erények, negativitások, jellegzetességek. Sportági közösségek jellemformáló ereje: egyéni sport, ember-állat közti társas sport, csapatsport, technikai sport stb. Sportetikai normák sportágankénti értelmezésének azonosságai és eltérései

Az egyéni sportágválasztás erkölcsi vonatkozásai (1 óra)

- Különböző sportágak erkölcsi kihívásai és az egyénre szabott választás felelőssége. A versenyzői tudatosságra nevelés előzménye: az identitásnak megfelelő sportágválasztás. A leendő sportolóban rejlő lehetőségek – fizikai, lelki és szellemi – együttes kihatásai a sportjövőre nézve: siker vagy kudarc. Jellemvonások és karakterjegyek, szocializáció, lelki beállítódás, fizikai adottságok, érdeklődési kör. A gyakori sportágváltás és a kitartó elköteleződés előnyei, hátrányai. Céltudatosság, elkallódás. Nemi és jellembeli sportágválasztási karakterjegyek
- Erények és hívságok, tudatos választás, (szülőnek való) megfelelésvágy, mentális beállítódás, nemi identitás, fejlődő egyéniség

„EGÉSZ”-ség a sportéletben (1 óra)

- A testi-lelki-szellemi egység megtartása: „Ép testben ép lélek”. Az önmagáért felelős sportolói magatartás megértése, a sportpályafutás minősége. Ideális kapcsolattartásra törekvő magatartás tanúsítása a szakemberekkel és a sporttársakkal szemben
- A sportoló önmagával szemben megkövetelt és betartott etikus magatartásának értéke a sportközösségi normák tükrében

Korlátozott „EGÉSZ”-ség és a parasport (1 óra)

- A mozgásában korlátozott sportolói élet alapjai, kialakulásának előzményei. A születésből eredő mozgáskorlátozottsággal, az enyhe értelmi fogyatékossgal történő együttélés és az erkölcsi tartás. A betegségben vagy balesetben szerzett maradandó testi károsodás feldolgozása és a sportélet értéke. A parasportolók és az ép sportolók viszonya, életvitelük erkölcsi üzenete egymás számára. A motiváció ereje a parasportban. Az elfogadás igénye a szájalommal szemben. Kitartás és önbizalom.

Esélyegyenlőség (1 óra)

- A becsületes sportoló értéke és a fair play kölcsönhatásai, példaértéke. A versenysportban megnyilvánuló sporttársi, baráti viszony. A pozitív és negatív előítéletek értékelmélete sportolók és sportteljesítmények között. Az erények segítő ereje és a rosszul értelmezett értékítéletek károsító hatásai. Olimpiai Charta üzenete. Az ép és a mozgásukban korlátozott sportolók egymást segítő, sportbarátságban nyugvó céltudatos készülése, versenyzése.
- Összetartás, elfogadás, empátia, kölcsönös tisztelet, sportszeretet, moralitás.

Az együttműködések erkölcsi alapjai (1 óra)

- A sportember célorientált sportolói élethez való alkalmazkodása, példaképek tisztelete. Kihívások elfogadása, eredményesség alázattal kezelése, kudarc méltóságos viselése.
- Edzők, egyesületi vezetők, sportszakemberek, szövetségi kapitány szerepe és jelentősége az állandó fejlődés, a kölcsönös elégedettség és eredményesség tükrében. A sporttársadalmi közeg hatásai a sportolóra. A sportteljesítmény egysége, a szakmai közeg becsülete. Pozitív és negatív diszkrimináció. Edzői elhivatottság érzet erkölcsi vonzata.
- Eltérő habitusok és különféle egyéniségek közös cél iránti összefogása.
- A bírói döntések erkölcsi üzenete. A becsületes és korrekt sportolói magatartás és a bíraskodás. Minőség és érték: bíró nélkül nincs sportverseny. A tévedések pozitív és negatív hatásai. A tolerancia mértéke. A sportszakember és a bíró erkölcsi viszonya. Kétes helyzetek és minősítés.
- Önbizalom, hitelesség, igazságosság, emberi érték, becsület és tisztelet, tisztesség, bölcsesség.
- Szülők, hozzátartozók és a sportolói háttér. Támogató szándék előnyei és hátrányai. A családi háttér hiányának erkölcsi következményei. A szülői szeretet jelenléte, megnyilvánulási lehetőségei. A család mentális ereje és morális hatásai.
- Hozzátartozók álmai és elvárásai. Anyagi lehetőségek, értéktévesztések. Korrumpálás megnyilvánulásai, káros háttér hatásai.
- Szeretet, gondoskodás, biztonságérzet, ítélkezés, amorális viselkedés.
- Szurkolók és az idealizált sportélet. Az elvárt és beteljesült sportolói magatartás erkölcsi megítélése. Saját kudarcok, egyéni vágyak kivetítése a sporttevékenységre-, sportemberre. Az anyagi és erkölcsi befektetés elvárt ellenértéke. Szurkoló és sportoló kölcsönös erkölcsi elvárásai. Sportolói teljesítmény minősége és minősítése: pozitív és negatív előítéletek kölcsönhatásai. Bíró és szurkoló erkölcsi kapcsolata. Ultrák etikai megítélése, jelenlétük következményei.
- Tisztelet, példakép, felelősségtudat, önbizalom, önuralom és annak hiánya, nemzeti identitástudat.
- A szponzorok szerepe a sportéletben. A sportoló és a szponzor kölcsönös elvárásai. Szerződésbe foglalt kitételek és a teljesítés minősége. Az elvárások ára. A szponzor és a minőség, juttatások és garancia. A szponzor és az egyesületi élet.
- A játékos megfigyelők és menedzserek szerepe a sportéletben. A menedzseri etika és az anyagi érdek. A képzettségek, a nyelvtudás, a külföldi kapcsolatok és a menedzseri befolyás felelőssége.
- Biztonságérzet, szorgalom, célorientáltság, moralitás, mértékletesség.

- A médiaszerepe és jelentősége a sportéletben. A nyilatkozatok minősége, mennyisége, a közölt információk értéke. Klubtitkok és személyes intimitások kezelése a nyilvánosság előtt. Pozitív és negatív diszkrimináció a sajtó világában. A sztárság és a botrányok múlandósága vagy maradandó károkozása. Helyreigazítások kérése. Szavahihetőség, értékálló üzenet, felelősségtudat, tisztesség, eszeség, bölcsesség, önérzet, önbizalom, szóbeli megállapodás értéke.

Amatőr és profi sportolói szerződések (1 óra)

- A sportszerződések feladata. Az időtartam és megkötöttség szabályozása. A sportolói szabadság és önállóság a tettek és választások idején: az aláírás ára. Az amatőr és profi sportolói szerződése egyezései és különbségei. Az egyesület kontra sportoló érdekei, az eltérő érdek feszültségeinek oldása, elmérgesedése. Az aláírt szerződés felbontásának lehetőségei, következményei. A lelkiismeret és felelősség, figyelmesség és mértékletesség, az engedelmesség és elutasítás kezelése egy hosszú távú együttműködés fényében. Szerződésbontás és átigazolás: örömök és bosszúságok forrása. Szerződések idegen országba, ígéretek betartatásának előzményei, utóhatásai. Az anyagi források ereje.
- Erkölcsi védelem, lehetőség, akaratszabadság, megkötöttség, amorális magatartás.

Nemzetközi szint és a világversenyek rangja (1 óra)

- Sportember erkölcsi felkészültsége és az országos-, európai-, világversenyek. Nemzeti öntudat, állampolgári becsület. A nemzeti jelképek és a magyar Himnusz szövegének ismerete. A nemzeti válogatottság kiérdemlése és jelentősége. A győzelem öröme vagy a vereség bánatának kezelése, hitelesség és erkölcsi tartás. Fair play jelentősége. Az etnikulturális sportcsoportok, nemzeti és vallási kisebbségek közti konfliktusok, sportközösségi erkölcsi problémái. A kirekesztő, elnyomó nemzetstratégiák erkölcsi megítélése.
- Hazaszeretet, társadalmi önazonosság (identitás) rögzülései és torzulásai, lojalitás.

A nemzetközi versenyek előzményei (1 óra)

- Kiválasztás és megfelelés. Fizikai-, lelki-, szellemileg felkészülés minősége és erkölcsi ereje a nemzetközi vagy világversenyekre. Az edzőtáborok megváltozott körülményeinek erkölcsisége. A megfelelő időzítés és a jellem megerősítése, a fokozott mértékű sportági igénybevétel. Az erények szerepe és a hiúságok elkerülése felkészülési időben. A társakhoz való viszony optimalizálása, a moralitás értéke. Példaképként készülni, küzdeni, élni. Erkölcsi buktatók a felkészülés versengésében. A sikeres és kevésbé sikeres időszakok sport iránti alázata, elfogadása.

A tudomány és a technika haladás etikai kérdései (1 óra)

- Az emberi cselekvés megváltozott természete. Technikai vívmányok a sportban és az etika. A tudósok felelőssége. A sportélet és a világháló; hitelesség, félrevezetés; önérzet és intimitás; titkok és lehetőségek. A szerzői jog védelme. A számítástechnikai eszközök haszna és hátránya. Mobil telefon használatának közösségi szabályai a sportéletben. A sportruházat különféle fejlesztéseinek erkölcsisége. A videó bíró előnyei és hátrányai. Sportágak szabályváltozásai (pl. les) és a fejlődés ára. A fenntarthatóság, lokalizáció és önrendelkezés: az emberi lépték helyreállítása.
- Az innováció jelentősége, titok, szellemi termék, az írott és íratlan szabályok kölcsönhatásai, érték, érdem, érdek.

Kísértések a sportéletben (1 óra)

- A közösség és a korrupció. Tisztességes és inkorrekt érdekérvényesítés. Megengedett és jogtalan előnyszerzés, a megvesztegetés, a megvesztegethetőség értéke és értékelése. Sportolói önérdek és a közérdek. A korrupció jelensége és veszélyei, a hatalommal való visszaélés a sportéletben. A felelőtlen, hűtlen kezelés elleni fellépés lehetőségei, a sportoló egyén és a sportközösség felelőssége.
- Megbízhatóság, naivitás, hitszegés, álnokság, értékállóság, lelkiismeret, megtévedt lélek.
- Szexualitás és a sportolói erkölcs. A szexuális érés eltéréseinek kihatásai. A sikerek és kudarcok kezelése. A kapcsolatteremtés lehetőségei, párkapcsolat sportolók között. Az intimitás és a

sportérdek. Szexuális kapcsolatok, szabadosságok; edzőtáborok, nemzetközi versenyek szexuális lehetőségei és kihívásai; példakép és erkölcsi tartás, tanulságok. Nemi betegségek. Szakítás és baráti viszony. A boldogságérzet hatása a sportra, lelki sérülések depresszív hatása a teljesítményre. Nem kívánt terhesség hatása a sporttevékenységre: fiúként/lányként. Sportoló és sportszakember nemi vonzalmának erkölcsisége. Homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia és a szexuális bántalmazás lehetséges megjelenési formái a sportéletben. Erkölcsi felelősség és a segítségnyújtás értéke.

- Hiszékenység, figyelmetlenség, bátorság és botorság, unalomérzet, kihívás, önmegtartóztatás, büszkeség, hitelesség, megalázottság.
- A könnyebb út lehetősége és a sportkarrier. A sporttevékenység monotonitása, lemondások szembeállítása a jóllét lehetőségeivel. Könnyebb életvitel, könnyed életminőség. Dohányzás, italozás, éjjeli kimaradozás és a sportteljesítmény kölcsönhatásai, erkölcsromboló ereje. A sportért való lemondás és a szórakozási lehetőségek szembeállítása, laikusok, ismerősök csábítása és a kísértés ereje. Az étkezési szokások megkötése, az elcsúbulás hatásai a súlyfeleslegre és a sportéletre.
- Mértékletesség, önelfogadás, önmegtágadás, megfelelni vágyás, alázatosság, fegyelem és fegyelmezetlenség, felelőtlenség.
- Anyagi jólét, gazdasági kísértések. A morális tartás és az anyagi előnyök pozitív és negatív hatásai. A pénz értéke és ára a sportéletben. A becsület és tisztesség önmegtartóztató ereje.
- Nélkülözés vagy jólét? Hiteles életmód üzenete a sportoló és a társadalom számára, és a hiteltelenné válás gyalázata: a sportolóra, családjára, egyesületére, sportágára, nemzetére nézve. A sportoló önmagával szembeni etikus magatartásának felelőssége: sikeresség – anyagiasság, elismertség – könnyelműség.
- Jólét és jóllét, gazdagság, szegénység, érdek, érdekérvényesítés, elégedettség, mértékletesség és mértéktelen igény.
- Teljesítményfokozó szerek, dopping. A sportteljesítmény fokozása érdekében kémiai, genetikai és egyéb dopping hatású készítmények használatának erkölcsi hatása. A lelkiismeret és a téves lelkiismeret megértése, az előrelátás hiánya. Az erényes élet elvetése a rövid távú előnyökkel szemben. Hazugság és önámítás erkölcsromboló hatása. A dopping árnyékában szerzett sporteredmény kétes értéke. A dicsőség ára: maradandó egészségkárosodás. A dopping és a nemi identitás megváltozása. A pozitív teszt megaláztatása.
- Jövő sportszakmai munkájának megalapozása.
- Jó és rossz a sportban – összegzés és konzekvencia

FOGALMAK

erkölcsi érték, értékítélet, gyakorlat, erkölcs, szaktetika, globalizáció, eutanázia, etika, sportetika, öntudat, morál, sport, lelkiismeret, téves lelkiismeret, sportág, szabadság, kötelesség, norma, szabály, törvény, tabu, dilemma, média, megértés, felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, sportetika, öntudat, morál, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, kötelesség, norma, megértés; felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, önigazolás, jóakarát, család, felelősség a társainkért, hűség, sportszeretet, sportbarátság, erkölcsi érték, erény, boldogság, jellem, előrelátás, megfontoltság, törvény, törvénytisztelet, emberiesség, nemzet, esélyegyenlőség, empátia, mentális, szeretet, szerelem, erkölcsi érték, erény, fair play, nemzeti identitástudat, lojalitás, pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, együttélés, idegengyűlölet, kisebbség, igazságosság, szolidaritás, önkéntesség, teljesítményfokozó szer, táplálék kiegészítő, dopping, kísértés, közjó, korrupció, bunda, korrupció megelőzés, világkép, világnézet, élet, halál, egészség, bajtársiasság, szabadosság, homoszexualitás, prostitúció, pedofília, pornográfia, szexuális bántalmazás, olimpiai eszme, szabadság, emberközpontság, boldogulás, életcél, célkitűzés.

Minimum követelményszint:

Ismerje a sportélet írott és íratlan szabályait, tudja elsajátítani a társadalmi szabályok, normák és elvárások mindennapi életben történő alkalmazását, értelmezi, megismeri és elfogadja a sporttársadalom egyesületi, egységes, etikus viselkedési normáit.