

SPORTÁGVÁLASZTÁS

1-4. 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 rendhez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaraterőt, 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 módjairól 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 kezdhessék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát. Összes óraszám: 36 óra. A törzsanyag 100%-os lefedettségű.

1–2. 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.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A mozgás örömei	Ajánlott órakeret 6 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	A mozgás örömének 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	Ajánlott órakeret 6 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, ugrószekrény stb.).	
Kulcsfogalmak	Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport és az évszakok kapcsolata	Ajánlott órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Hasonlóságok és különbségek 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?	Ajánlott órakeret 7 óra
Előzetes tudás		
Tantárgyi fejlesztési célok	Ismeretszerzés a sportolás színtereiről, sportágakról, öltözékekről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
– A sportolás színterei. – Sportruházat. – Ki milyen sportágat ismer?		

– Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél. – Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése.	
Kulcsfogalmak	Sportruházat, sportágsoroló.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztási lehetőségek	Ajánlott órakeret 12 óra
Előzetes tudás		
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 két évfolyamos ciklus 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 szintereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást.
---	---

3–4. évfolyam

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világát, 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. Összes óraszám: 36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Élménysoroló	Ajánlott órakeret 2 óra
Előzetes tudás	Szárazföldi és vízi sportélmények.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szeretetének erősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
– 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	Ajánlott órakeret 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. – Tanulás. – Sport. – Játék. – Pihenés. Napirend, az idő beosztása.	
Kulcsfogalmak	Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport világa	Ajánlott órakeret 3 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		
– Ismerkedés az élsportolók, a sportoló fiatalok életével. – Sportolói életutak megismerése. – Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolók életéről. – A sportelfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése.		
Kulcsfogalmak	Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A sport szerepe életünkben	Ajánlott órakeret 4 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	
– 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	Ajánlott órakeret 6 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		
– 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	Ajánlott órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések.	

Tantárgyi fejlesztési célok	A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
– Egészséges életmód kialakítása. – Az egészséges táplálkozás fontossága. – Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegyesületek látogatása	Ajánlott órakeret 5 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		
– 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	Ajánlott órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Írott vagy elektronikus adatgyűjtés.	
Tantárgyi fejlesztési célok	A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	
– Betekintés sikeres sportolók életébe. – Ki lehet példakép?	
Kulcsfogalmak	Siker, sikerorientáltság, példakép.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Elődeink nyomában	Ajánlott órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései.	
Tantárgyi fejlesztési célok	Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
– Híres magyar sportolók. – Helyünk, szerepünk a világban. – Dicsőségtábla készítése.		
Kulcsfogalmak	Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportágválasztás	Ajánlott órakeret 5 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		
– 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 két évfolyamos ciklus végén	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 munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására.
---	--