

BMSZC

EGRESSY GÁBOR KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ SZAKGIMNÁZIUMA

1149, EGRESSY ÚT 71.

TANMENET

Edzésprogramok tantárgy tanításához

Éves óraszám: 74 óra

Heti óraszám: 2 óra, csoportbontásban

Oktatási időszak: 2017-2018. tanév

osztályok: 9.s , 9.h, 10.s, 10.h, 12.h

Készítette: Gaál Richárd

2017. szeptember 01.

2. Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

évi óraszám: 74 óra

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

2.1. A tantárgy tanításának célja

Az edzésprogramok gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

2.1. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test és a szervezet anyagforgalma tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

2.2. Témakörök

2.2.1. Edzéslátogatás

74 óra

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával, edzésnapló vezetése a megadott formában és szempontok alapján

Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása

Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése, edzés megfigyelési jegyzőkönyvek készítése

Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése, edzés megfigyelési jegyzőkönyvek készítése

(sportedző)

Kezdő és haladó fitességi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorként)

Versenyező látogatása, mérkőzés elemzések készítése (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

10.1.1. Motoros képességfejlesztés

100 óra/108 óra

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése
 Gyorsulási képesség fejlesztése
 Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése
 Gyorsasági állóképesség fejlesztése
 Rövid távú állóképesség fejlesztése
 Középtávú állóképesség fejlesztése
 Hosszú távú állóképesség fejlesztése
 Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel
 Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel
 Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel
 Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése aktív izommozgással
 Az ízületi mozgékonyaság passzív fejlesztése
 A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése
 Az egyensúlyozási képesség fejlesztése
 A ritmusérzék fejlesztése
 A reagálási képesség fejlesztése
 A téri tájékozódási képesség fejlesztése
 Az összekapcsolódási képesség fejlesztése
 A differenciáló képesség fejlesztése
 Az ügyesség fejlesztése
 (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

2.2. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

2.3. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések (SZVK 6. pont lebontása, pontosítása)
		egyéni	csoport	osztály	
1.1.	magyarázat			X	
1.2.	megbeszélés			X	
1.3.	vita			X	
1.4.	szemléltetés			X	
1.5.	projekt		X		
1.6.	szimuláció		X		
1.7.	házi feladat			X	
1.8.	egyéb				

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sor- szám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések (SZVK 6. pont lebontása, pontositása)
		Egyéni	Csoport- bontás	Osztály- keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

2.4. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

számonkérés

- minimum követelményből tesztírás
- hospitálási jegyzetek értékelése
- mérkőzés elemző lapok értékelése
- otthoni írásbeli dolgozat
- edzésnapló értékelése

100-86% jeles(5), 85-71 jó(4), 70-56% közepes(3), 55-40% elégséges(2), 40-0% elégtelen(1)