

*BMSZC*

*EGRESSY GÁBOR KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ SZAKGIMNÁZIUMA*

*1149, EGRESSY ÚT 71.*

## **TANMENET**

**Gimnasztika elmélet tanításához**

**Éves óraszám: 36 óra**

**Heti óraszám: 1 óra,**

**Oktatási időszak: 2017-2018 tanév**

**osztályok: 9.s, 9.h, 12.h**

**Készítette: Gaál Richárd**

**2017. szeptember 01.**

## 10. Gimnasztika elmélet tantárgy

68 óra/72 óra\*

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

### 11.1. A tantárgy tanításának célja

A gimnasztika elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A tanulók váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására. A gimnasztika valamennyi sportág és fittségi program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja.

### 11.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

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

### 11.3. Témakörök

#### 11.3.1. A gimnasztika mozgásrendszere

36 óra/36 óra

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői

Állások

Térdelések

Ülések

Kéz és lábtámaszok

Fekvések

Egyéb támaszok

Függések

Kartartások

Fogásmódok

A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai

A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása

A fej és a nyak mozgásai

Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai

Lábmozgások, a lábfej mozgásai

Törzsmozgások

A gyakorlatok szaknyelven történő leírása

Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése

A bemelegítés gyakorlatanyaga

A gyakorlatok ábrázolása

### 11.3.2. Gyakorlatelemzés és -tervezés

32 óra/36 óra

Az erőkifejtési módok rendszere

Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai)

Gyakorlatok variálása a mozgás-térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.)

Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó, stb.)

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő, stb.)

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával

Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával

Izolációs gyakorlatok

Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel

Gyakorlatvezetési módszerek

A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

### 11.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás): tanterem

### 11.5. 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)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)	Alkalmazandó eszközök és felszerelések (SZVK
---------	--------------------------	---	--

		Egyéni	Csoport- bontás	Osztály- keret	6. pont lebontása, pontosság)
<b>1.</b>	<b>Információ feldolgozó tevékenységek</b>				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerzése			x	
<b>2.</b>	<b>Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok</b>				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
<b>3.</b>	<b>Komplex információk körében</b>				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
<b>4.</b>	<b>Csoportos munkaformák körében</b>				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
<b>5.</b>	<b>Gyakorlati munkavégzés körében</b>				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
<b>6.</b>	<b>Szolgáltatási tevékenységek körében</b>				
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			

### 11.6. A tantárgy értékelésének módja

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