

# SPORTISMERETEK

Sportosztály								
	Évfolyam							
	9.		10.		11.		12.	
	Heti óraszám	Éves óraszám	Heti óraszám	Éves óraszám	Heti óraszám	Éves óraszám	Heti óraszám	Éves óraszám
Tanulás- módszertan	1	34						
Sporttörténet	1	34						
Testnevelés- elmélet			0,5	17				
Edzéselmélet			0,5	17				
Sportegészségtan					0,5	17		
Sport és szervezetei					0,5	17		
Sport- pszichológia							0,5	14
Sportetika							0,5	14

## **A Köznevelési Típusú Sportiskolai helyi tanterv**

### **9–12. évfolyam**

#### **ALAPELVEK, CÉLOK, FELADATOK**

A középiskolai oktatás általános célja, hogy érvényesítse a humánus értékeket, közvetítse az egyetemes és nemzeti kultúra alapértékeit, testi és lelki egészségre törekvő, az emberi kapcsolatokban igényes felnőtteket, demokratikus elveket követő állampolgárokat neveljen, akik képesek a társadalmi, gazdasági, technikai változások követésére és az ezekhez alkalmazkodó cselekvésre.

A középiskolában az általános műveltséget megalapozó, valamint érettségi vizsgára és felsőfokú iskolai tanulmányok megkezdésére felkészítő nevelés-oktatás folyik. Fejlesztő célú képzési tartalmakkal, problémakezelési módokkal, hatékony tanítási-tanulási módszerekkel készíti fel tanulóit arra, hogy a tudás – az állandó értékek mellett – mindig tartalmaz átalakuló, változó, bővülő elemeket is, így átfogó céljaival összhangban kialakítja a tanulóknál az élethosszig tartó tanulás igényét és az erre való készséget, képességet.

Az életfeltételek kialakítása és a társadalomba való beilleszkedés sokoldalú tájékozási képességet és tájékozottságot kívánó feladatát a középiskola azzal támogatja, hogy felkészíti tanulóit a társadalmi jelenségek, kapcsolatrendszerek megértésére, alakítására, az alkalmazni képes tudás megszerzéséhez nélkülözhetetlen munka felvállalására. Ezekhez elengedhetetlen a tanulók tudatos, önkéntes, aktív, segítőkész együttműködése az iskolával.

A középiskola feladata, hogy előmozdítsa a tanulás belső motivációinak, önszabályozó mechanizmusainak kialakítását, fejlesztését; a nevelési-oktatási folyamat segítse elő a tanulók előzetes ismereteinek, tudásának, nézeteinek feltárását, adjon módot tudásuk átrendezésére, tovább építésére, integrálására.

A sportiskola feladata az élsport utánpótlásbázisát jelentő versenysport támogatása, versenyzők kinevelése, kiválasztása, foglalkoztatása, versenyeztetése. A 14-18 éves, nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása, tervszerű képzésének megvalósítása, a külső egyesületekben sportoló tanulók számára lehetővé téve a tankötelezettség teljesítését, miközben maximálisan támogatja a sportolói életformát. Ehhez szükséges az egyesületi élet megszerettetése, a klubhűségekre való nevelés.

#### **KULCSKOMPETENCIÁK**

##### **1. A TANULÁSI KOMPETENCIÁK**

A tanuló rendelkezik a hatékony tanuláshoz szükséges alapvető készségekkel, azaz eszközhasználat szintjén tud írni, olvasni, számolni, továbbá a tanulási folyamatban sokoldalúan tudja használni az IKT-eszközöket. Képes kitartóan tanulni, a figyelmét összpontosítani, képes saját tanulását megszervezni egyénileg és csoportban egyaránt, ideértve az idővel és az információval való hatékony gazdálkodást is. Képes a figyelem és a motiváció folyamatos fenntartására, elég magabiztos az önálló tanuláshoz. A tanulás iránti attitűdje

pozitív, ismeri és érti saját tanulási stratégiáit, felismeri szükségleteit és lehetőségeit, készségeinek erős és gyenge pontjait, valamint képes megtalálni a számára elérhető oktatási és képzési lehetőségeket, útmutatásokat, támogatásokat. Képes arra, hogy saját munkáját tárgyilagosan értékelje, és szükség esetén tanácsot, információt, támogatást kérjen.

A tanuló megtanul jegyzetelni, rendszeresen használja az önálló, áttekinthető, lényegkiemelő jegyzetelési technikát hallott vagy olvasott szöveg alapján. Tisztában van azzal, hogy a jegyzetelés alkotás, hogy a gondolkodás által a meglévő ismeretekből egy új gondolatot hozhat létre. Képes saját tanulási stílusának, erősségeinek és gyengeségeinek megfelelő tanulási stratégiák kialakításával önálló tanulásra. A tanuló ismeri az időmenedzsment jelentőségét, alkalmaz ezt segítő technikákat. Képes a különböző információkat különböző formában feldolgozni és rendszerezni, használ tudásmegosztó és tudásépítő platformokat. A tanulás folyamatában gyakorolja a szóbeli, az írásbeli és a képi kifejezés különböző formáit. A tanuló tud különböző természeti és társadalmi jelenségeket megkülönböztetni, összehasonlítani; alkalmazza a különböző tantárgyakban szerzett ismereteit ezek értelmezésében.

## **2. KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIÁK (ANYANYELV ÉS IDEGEN NYELV)**

A tanuló hétköznapi kommunikációs helyzetekben alkalmazza a különféle beszédműfajok kommunikációs technikáit. Beszélgetés, vita során képes mások álláspontjának értelmezésére, saját véleménye megvédésére vagy korrekciójára. Önállóan olvas és megért nyomtatott és elektronikus formájú irodalmi, ismeretterjesztő, publicisztikai szövegeket. Képes különböző műfajú és rendeltetésű szóbeli és írásbeli szövegek szerkezetének, jelentésrétegeinek feltárására, értelmezésére és értékelésére. Kritikus és kreatív módon vesz részt az infokommunikációs társadalom műfajainak megfelelő információszerzésben és információátadásban. Felismeri és tudja értelmezni a szépirodalmi és nem szépirodalmi szövegekben megjelenített üzenetrétegeket. Képes szövegalkotásra a társadalmi (közösségi) élet minden fontos területén a papíralapú és az elektronikus műfajokban. Törekszik a nagyobb anyaggyűjtést, önálló munkát igénylő szövegek alkotására. Képes a normakövető helyesírásra, képes az önálló kézikönyvhasználatra. Képes az anyanyelvhez és az idegen nyelvhez kötődő sajátosságok összevetésére az általános nyelvészeti ismereteinek felhasználásával. Képes nem verbális természetű információk adekvát verbális leírására, értelmezésére.

A tanuló képes tudatos nyelvtanulóként tanulni a nyelvet, és törekszik a célnyelvi kultúra megismerésére. Képes nyelvtudását önállóan fenntartani és fejleszteni, képes az idegen nyelvet saját céljaira is felhasználni utazásai, tanulmányai során. Törekszik arra, hogy egy második idegen nyelven is képes legyen az alapszintű kommunikációra, így teljesíti a többnyelvűség igényét. Valós élethelyzetekben is tudja használni a nyelvet a produktív készségek (írás és beszéd) alkalmazásával is. Megérti a fontosabb információkat a világos, mindennapi szövegekben. Önállóan elboldogul a legtöbb olyan helyzetben, amely a nyelvterületre történő utazás során adódik. Egyszerű, összefüggő szöveget tud alkotni ismert vagy az érdeklődési körébe tartozó témában. Le tudja írni az élményeit, a különböző eseményeket, az érzéseit, reményeit és törekvéseit, továbbá röviden meg tudja indokolni a különböző álláspontokat és terveket.

### **3. A DIGITÁLIS KOMPETENCIÁK**

A középiskolában a tanuló képes a számítógép nyújtotta lehetőségek (pl. szövegszerkesztés, táblázatkezelés, prezentációkészítés) igényes, esztétikus, önálló alkalmazására a tanulásban és a mindennapi életben. Nyitott és motivált az IKT nyújtotta lehetőségek kihasználásában. Gyakorlottan kapcsolódik be az információ megosztásba, képes részt venni az érdeklődési körének megfelelő együttműködő hálózatokban a tanulás, a művészetek és a kutatás terén. Felismeri és ki is használja az IKT nyújtotta lehetőségeket a kreativitást és innovációt igénylő feladatok, problémák megoldásában. Kialakul a tanulóban az IKT alkalmazásához kapcsolódó helyes magatartás, elfogadja és betartja a kommunikáció és az információ felhasználás etikai elveit. Felismeri az IKT interaktív használatához kapcsolódó veszélyeket, tudatosan törekszik ezek mérséklésére. Ismeri a szerzői jogból és a szoftvertulajdonjogból a felhasználókra vonatkozó jogi elveket, figyelembe veszi ezeket a digitális tartalmak felhasználása során.

### **4. A MATEMATIKAI, GONDOLKODÁSI KOMPETENCIÁK**

A tanuló követni és értékelni tudja az érvek láncolatát, matematikai úton képes indokolni az eredményeket. Kialakul az absztrakciós, analizáló és szintetizáló képessége. Megérti a matematikai bizonyítást, képes a matematikai szakkifejezéseket szabatosan használni, biztonsággal alkalmazza a megfelelő segédeszközöket. Képes megérteni egyes természeti és társadalmi-gazdasági folyamatokra alkalmazott matematikai modelleket, és ezt tudja alkalmazni a jelenségek megértésében, a problémák megoldásában a mindennapi élet különböző területein is. Felismeri a matematikai műveltség szerepét és fontosságát a valós tények feltárásában, más tudományokban és a mindennapi gyakorlatban is.

### **5. A SZEMÉLYES ÉS TÁRSAS KAPCSOLATI KOMPETENCIÁK**

A tanuló képes különbséget tenni az ideális és a reális énkép között, és tisztában van azzal, hogyan befolyásolhatja a társas környezet az önmagáról alkotott képet. Tudatosítja, hogy az önismeret természetes szükségleteink közé tartozik, és próbál ismereteket szerezni arról, milyen eszközök állnak rendelkezésünkre, hogy megismerjük, megmagyarázzuk önmagunkat. A tanuló tisztában van azzal, hogyan aknázhatja ki saját erőforrásait a mindennapi életben, és hogyan létesíthet, tarthat fenn kiegyensúlyozott társas kapcsolatokat. Rendelkezik a harmonikus (társas) kapcsolatok kialakításához megfelelő ismeretekkel, készségekkel, empátiával; ez jellemzi a tőle különböző embertársaival való kapcsolatát is. Érti az egyén felelősségét a közösség fenntartásában és a normakövetésben.

Törekszik arra, hogy a fejlődési, megélhetési, biztonsági, önérvényesítési, társas szükségleteit minél magasabb szinten, tartalmasabb életvitelben elégítse ki. Felismeri, hogy az egyén életútját a külső tényezők, hatások is nagymértékben befolyásolják, alakítják, melyek végig jelen vannak az emberi élet során.

## **6. A KREATIVITÁS, A KREATÍV ALKOTÁS, ÖNKIFEJEZÉS ÉS KULTURÁLIS TUDATOSSÁG KOMPETENCIÁI**

A tanuló nyitott a személyek és kultúrák közötti párbeszédre. Él a véleménynyilvánítás lehetőségével a közösségét, a társadalmat érintő kérdésekben. Képes érveit megfogalmazni és vitahelyzetben is kulturáltan kifejezni, meghallgatni és elfogadni mások véleményét. Figyelembe veszi és megérti a különböző nézőpontokat, tárgyalópartnereiben bizalmat kelt, és empátiával fordul feléjük. Képes helyes döntéseket hozni, illetve segítséget elfogadni konfliktushelyzetekben. Képes a stressz és a frusztráció megfelelő kezelésére. Tudatosan készül a munka világához kapcsolódó döntéshelyzetek megismerésére. Igyekszik a társadalmi folyamatokról, struktúrákról és a demokráciáról kialakult tudását felhasználva aktívan részt venni az őt érintő közügyekben. Nyitott és érdeklődő a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt, képes a különböző szinteken hozott döntések kritikus és kreatív elemzésére. Pozitív attitűdje alakul ki az emberi jogok teljes körű tisztelete, ideértve az egyenlőség, a demokrácia, a vallási és etnikai sokszínűség tiszteletben tartása iránt, törekszik a személyes előítéletek leküzdésére, képes a kompromisszumra. Kialakul a reális alapokon és ismereteken nyugvó nemzeti identitástudata, a hazához, illetve az Európához való kötődése.

## **7. MUNKAVÁLLALÓI, INNOVÁCIÓS ÉS VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIÁK**

A tanuló felismeri, ha környezetében, szűkebb vagy tágabb környezetében egyes emberek vagy csoportok segítségre szorulnak. Az adott helyzethez és lehetőségeihez mérten kötelességének érzi a segítségnyújtást és próbálja ebbe társait is bevonni. Egyes helyzetekben képes felelősséget vállalni másokért (társaiért, a környezetében élő rászorultakért), és vállalásaiért helyt is áll. Felismeri, hogy a beteg, sérült, fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben kötelessége segíteni. Tisztában van az önkéntesség értékével, jelentőségével, formáival.

Tudatosul a tanulóban, hogy élete során többször pályamódosításra kerülhet sor, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek. Reális ismeretekkel rendelkezik saját képességeiről, adottságairól tervezett szakmájával, hivatásával összefüggésben, továbbá munkaerőpiaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről. Tisztában van azzal, milyen személyes tulajdonságokkal, ismeretekkel, gyakorlatokkal és képességekkel rendelkezik. Képes önéletrajzot készíteni, vagyis képes írásban összegezni céljait, képességeit, végzettségét, felkészültségét és mindazt, amit az alkalmazónak egy konkrét állással kapcsolatban nyújtani tud.

Érti a gazdasági folyamatok összefüggéseit különböző globális problémákkal is. Képes információkat keresni és értelmezni különböző egyéni pénzügyi döntésekkel (pl. befektetések, hitelek) kapcsolatban. Kellő ismerettel rendelkezik ahhoz, hogy számlát nyisson, és azt használja. A tanuló képes csoportos munkavégzésben részt venni, a közös feladatok, az iskolai élethez kapcsolódó problémák megoldása során képes a munka megtervezésére és irányítására, társai vezetésére. Együttműködik társaival, igényli és képes a feladatmegoldást segítő információk megosztására. Vannak elképzelései az egyén társadalmi-gazdasági feladataival, boldogulásával kapcsolatban. Nyitott a gazdaság működéséhez, az egyén gazdasági szerepéhez (pl. vállalkozás) kapcsolódó témák iránt, egyre reálisabb elképzelései vannak saját jövőjét illetően. A pénz, a gazdaság, a vállalkozások világához kapcsolódó témákról szóló vitákban

képes ismereteit felhasználva érvelni. Nyitott és érdeklődő a mindennapi életét érintő pénzügyi és jogi kérdések iránt. Mind realisabban méri fel tevékenysége kockázatait, adott esetben képes ezek vállalására. Problémamegoldó tevékenységét egyre inkább a függetlenség, a kreativitás és az innováció jellemzi.

## **EGYSÉGESSÉG ÉS DIFFERENCIÁLÁS MÓDSZERTANI ALAPELVEI**

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást.

Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka- és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakasznak megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését.

A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a Nat-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

## 9. évfolyam

### **TÉMAKÖR: Tanulásmódszertan**

**ÓRASZÁM: 34 óra**

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 fontos a kevésbé fontostól, a jót a rossztól, a hitelest a hiteltelentől, a lényegeset a lényegtelentől. 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 tanulásszervezési formákban társaikkal együttműködni.

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási technikák Hatékony tanulási módszerek, stílusok, szokások alkalmazása	Órakeret 11 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Ismert és alkalmazott tanulási módszerek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Hatékony egyéni tanulási technika elsajátítása és alkalmazása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rendszerezés.</li> <li>– Vázlatkészítés.</li> <li>– A bevésés technikája.</li> <li>– Skipping.</li> <li>– Összehasonlító elemzés.</li> <li>– A kérdezés technikája.</li> <li>– Problémamegoldó gondolkodás.</li> <li>– Projekt módszer.</li> </ul> <p>A különböző tanulási technikák beépítése és alkalmazása a tanulási folyamatban.</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Definíció, alapelv, rendszerezési technika, prezentálás, megoldási terv, alternatíva.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Tanulási formák Önismeret, együttműködés fejlesztése	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Alkalmazott tanulási módszerek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tanulási folyamat eredményességének optimalizálása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyéni tanulás.</li> <li>– Páros tanulás.</li> <li>– Kooperatív tanulás.</li> <li>– Brainstorming.</li> <li>– Az egyéni és társas tanulási folyamat megvalósítása.</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tanulási program, helyzetelemzés, tanulási formák, önismeret, önértékelés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Beszédművelés	Órakeret 4 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Helyesejtési és beszédtechnikai ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Helyes légzéstechnika és verbális artikuláció kialakítása. A tudás szabályos nyelvi kifejezőeszközökkel történő közvetítése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Légzéstechnikai és artikulációs gyakorlatok.</li> </ul>		



<ul style="list-style-type: none"><li>– Helyesejtési gyakorlatok.</li><li>– Szókincsfejlesztési gyakorlatok.</li><li>– Olvasási gyakorlatok.</li><li>– Helyes légzéstechnika és artikuláció alkalmazása.</li></ul>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Légzéstechnika, artikuláció, belégzés, visszatartás, alaplevegő, blattoló és meditatív olvasás.

<b>A fejlesztés várt eredményei a tanév végén</b>	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.
---	--

**TÉMAKÖR: Sporttörténet**

**ÓRASZÁM: 34 óra**

**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:

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

Az olümpiai játékok története:

- 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:

- 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:

- 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:

- A legsikeresebb olimpiai szereplésünk
- Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élményben
- Régi és új sikersportágaink
- Aktuális kérdések

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók:

- 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

## 10. évfolyam

**TÉMAKÖR: Testnevelés elmélet**

**ÓRASZÁM: 17 óra**

**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 megbecslése.

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

A testkultúrával kapcsolatos fogalmak:

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

A testnevelés rendszere:

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

Az intézményes keretek között folyó testnevelés:

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

Diákok csoportjai:

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

A testnevelés és sport célja és tartalma:

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

A testnevelés művelődés-tartalma:

- 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:

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

Az egészségvédelem funkciói, feladatai:

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

Az egészségvédelem folyamatai, területei:

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

A testnevelés személyiségfejlesztése:

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

Befolyásoló tényezők:

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

A mozgáskészség és sporttechnika, fogalmak tisztázása:

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

Képességfejlesztés:

- Általános elvek
- Egyéni tapasztalatok

**TÉMAKÖR: Edzéselmélet**

**ÓRASZÁM: 17 óra**

**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 megbecsülése.

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

Az edzéselmélet története:

- A versenysport kialakulása
- Az edzéselmélet tudományának története

Az edzéselmélet tudományának története, alapfogalmak:

- Edzésrendszer, edzőmódszer
- Edzésszerek: pozitív eszközök, negatív, káros eszközök.

A teljesítmény összetevői:

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

Az edzettség összetevői:

- Motorikus
- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

Edzéselvek:

- Motorikus

- Pszichés
- Fiziológiai
- Alkati összetevők

A terhelés és elfáradás:

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

A kondicionális képességek:

- Erő, gyorsaság, állóképesség.

Állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

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

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

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

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

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

Koordinációs képességek:

- hajlékonyság,
- ügyesség
- ritmus érzék

Versenyhelyzet elemzése:

- Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia

## 11. évfolyam

**TÉMAKÖR: Sport és szervezetei**

**ÓRASZÁM: 17 óra**

**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:

- Célok
- Feladatok
- Szervezet
- Eredmény
- Értékelés

Az sport területei és jellemzői:

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

A magyar sporttörvények:

- 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, pénzügyi háttere

A magyar sport hierarchikus felépítése:

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

A magyar sport aktuális helyzete:



- 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:

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

Sportszervezés:

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

Események szervezése:

- Szempontok
- Szervezés szakaszai
- Költségvetés

Versenyrendezés:

- Előkészítés
- Lebonyolítás
- Utómunkálatok

Sportesemények dokumentumai:

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

**TÉMAKÖR: Sportegészségtan**

**ÓRASZÁM: 17 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**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:

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

Edzés, versenyzési:

- 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:

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

Mennyit együnk?

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

Étrend-összeállítási szabályok:

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

A dopping:

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

Harmonikus testfejlődés:

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

Egészségkárosító szokások:

- Szendélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás)

Sportsérülések:

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

## 12. évfolyam

### **TÉMAKÖR: Sportpszichológia**

**ÓRASZÁM: 14 óra**

#### **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, törvényszerűségeikkel.
- 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:

- 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:

- 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:

- 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:

- Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.
- Stressz, szorongás, arousal
- Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése
- Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció
- Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, önszabályozó technikák

**TÉMAKÖR: Sportetika**

**ÓRASZÁM: 14 óra**

**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 törekszenek, 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, másáruk 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:

- 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:

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

Etika a sportban:

- Sportetika, mint szakirány értelmezése. Sportértékek. Értékrendek. 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 – értékszemlélet, értékítélet, mentalitás

A sportolói identitás és a jellem fejlődése:

- 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:

- Sarkalatos erények és kivetüléseik. 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:

- Sportágak történetisége és nemzeti jellege, sportági szokások-, hagyományok-, egyetemes normák. Különbéféle sportágak erkölcsi jellegei. Sportágankénti érdeklődési köréből 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:

- Különbéféle 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 sportágváltoztatás 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:

- 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:

- 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 szánalommal szemben. Kitartás és önbizalom.

Esélyegyenlőség:

- A becsületes sportoló értéke és a fair play kölcsönhatásai, példaértéke. A versenysportban megnyilvánuló sporttársi, baráti viszony. A pozitív és negatív előítéletek értékermélete 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 együŦtműködések erkölcsi alapjai:

- A sportember célorientált sportolói élethez való alkalmazkodása, példaképek tisztelete. Kihívások elfogadása, eredményesség alázattal kezelése, kudarc méltóságteljes 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 álmái 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 mediaszerepe 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, eszesség, bölcsesség, önérzet, önbizalom, szóbeli megállapodás értéke.

Amatőr és profi sportolói szerzödések:

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

Nemzetközi szint és a világversenyek rangja:

- 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 etnokulturális 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:

- 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:

- 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:

- 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 sportérek. Szexuális kapcsolatok, szabadosságok; edzõtáborok, 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 szembeállítás 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 szembeállítás, laikusok, ismerősök csábítása és a kísértés ereje. Az étkezési szokások megkötése, az elcsábulás hatásai a súlyfeleslegre és a sportéletre.
- Mértékletesség, önfogadás, önmegtágadás, megfelelni vágyás, alázatosság, fegyelem és fegyelmezetlenség, felelőtlenység.
- 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.
- Jövõ sportszakmai munkájának megalapozása.
- Jó és rossz a sportban – összegzés és konzekvencia