



győri szakképzési centrum



Győri SZC
Sport és Kreatív
Technikum

Projektek 2020/2021. Sport ágazat

Projekt leírása

Cím: Ókori olimpiák kontra újkori olimpiák

A projekt célja, hogy a tanuló az ókori és újkori olimpiák közti eltéréseket és változásokat bemutassa egy szöveges dokumentum, videó vagy ppt segítségével osztálytársai számára. Ismertesse az ókori olimpiák jellemzőit, sportágait, versenyszámain, szokásait, doppingszereit! Miben változott az újkori olimpia az ókorihoz képest és mi az, ami megmaradt a ma embere számára? Milyen különbségek jellemzik az olimpiákat a kor tükrében? Milyen technikai, eszközbeli fejlődések figyelhetők meg a teljesítmény szempontjából is? Milyen technikai változáson mentek keresztül a sportolók? Mennyi versenyszámmal bővült a jelenkori olimpia? Mutassa be a tanuló a teljesítményfokozó szerek változásait és fejlődését?

A diákok elsőként tervet készítenek a tartalmi elemekről, melyet a szaktanárok ellenőriznek, ajánlásokat tesznek a további lépésekhez.

Második lépésben a szöveges dokumentum készül el, amely tartalmazza az előírt tartalmi elemeket, helyszínt, eszközöket és egyéb információkat.

Harmadik alkalommal készül el a ppt, szöveges dokumentum vagy video, melyet a szaktanárok és az osztály együttesen tekint meg és értékeli.

Projekt részfeladat	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése Sporttörténeti vonatkozások	Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az edzésméleti, sporttörténeti, egészségügyi ismereteit. Felismeri a mozgáskoordinációbeli különbségeket.	Edzésméleti, történelmi, anatómiai szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere	Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalom- rendszer alkalmazásával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez mind	Teljesen önállóan és csoportosan

			egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. Érti az összefüggéseket.	
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése -		Az olimpiai sportok versenyszabályainak ismerete Az olimpiai hagyományok ismerete	- Nyitott más mozgásformák ismeret-anyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.	
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - eszközök,				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - edzésformák				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - történelme				
Terv, forgatókönyv készítése, bemutatása				
Videó elkészítése				
Videó bemutatása és értékelése	Önállóan szerez és ad át ismeretet.			

	<p>Előadás és projekt- feladat keretében előad, új ismeretek- re tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez. Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget, önállóan szerez és ad át ismeretet.</p> <p>Edzéselmélet, egészségtan, anatómia, sporttörténeti kapcsolódó tantárgyak</p>			
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Cím: Otthoni edzés, edzésgyakorlatok

A projekt célja, hogy a tanuló a bemutasson egy szakszerű bemelegítést, otthon végzett fejlesztő gyakorlatokat és nyújtást-levezetéssel. Videó segítségével osztálytársai számára bemutatja vagy közvetíti. A gyakorlatok összeállítása során a tanuló ügyeljen a végrehajtás sorrendjére, a fokozatosság elvére és a szakszerű kivitelezésre. Ismerje a fő izmok működését, a gimnasztikai alapelveket kövesse és határozza meg, milyen edzés módszerrel dolgozik!

A diákok elsőként tervet készítenek a videó tartalmi elemiről, melyet a szaktanárok ellenőriznek, ajánlásokat tesznek a további lépésekhez.

Második lépésben a videó szöveges dokumentuma készül el, amely tartalmazza a videó tartalmi elemeit, helyszínt, eszközöket és egyéb információkat.

Harmadik alkalommal készül el a videó, melyet a szaktanárok és az osztály együttesen tekint meg és értékeli.

Projekt részfeladat	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvart viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Feladatok és gyakorlatok kiválasztása	Ismétlésszám és képességfejlesztés meghatározása			Teljes önállóan

<p>Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése – mozgás-szervrendszer részletezése Gimnasztika szaknyelv Edzéselmélet: edzés módszerek</p>	<p>Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét. (Anatómia-élettan) Kiválasztja az edzés módszereket Meghatározza a szükséges edzéseszközöket</p>	<p>A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere Gimnasztikai szaknyelv Edzéselméleti fogalmak használata Gyakorlatok hatásának ismerete Az edzés módszerek fejlesztésének követelményei és hatásának ismerete</p>	<p>Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalom- rendszer alkalmazásával írja le. Törek- szik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez. Érti a sportedzői munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.</p>	
<p>Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése</p>	<p>Betartja és betarttatja a szabályokat. (Edzésprogramok I.)</p>	<p>Az adott feladatok pontos kivitelezése Mozgáskoordináció ismerete</p>	<p>- Nyitott más mozgásformák ismeret- anyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. - Egyes sporttevékenységek gyakorlása</p>	

			balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.	
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - eszközök,				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - edzésformák				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - történelme				
Terv, forgatókönyv készítése, bemutatása	Önállóan szerez és ad át ismeretet			
Videó elkészítése				
Videó bemutatása és értékelése	Önállóan szerez és ad át ismeretet. Előadás és projekt- feladat keretében Előad, új ismeretek- re tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez. (Anatómia – élettan) Edzéselmélet, edzésprogramok,			

	egészségtan, gimnasztika kapcsolódó tantárgyak.			
--	-------------------------------------------------	--	--	--

Projekt leírása

Cím: **Sportágam története**

A projekt célja, hogy a tanuló a saját sportágát bemutassa egy videó segítségével osztálytársai számára. Így behatóbban megismerheti az adott sportág szabályait, eszközeit, fejlődését akár az ókortól kezdve. Ezen kívül be kell mutatnia a sportág során igénybevett izmok, ízületek mozgását, edzésformáit stb.

A diákok elsőként tervet készítenek a videó tartalmi elemiről, melyet a szaktanárok ellenőriznek, ajánlásokat tesznek a további lépésekhez.

Második lépésben a videó szöveges dokumentuma készül el, amely tartalmazza a videó tartalmi elemeit, helyszínt, eszközöket és egyéb információkat.

Harmadik alkalommal készül el a videó, melyet a szaktanárok és az osztály együttesen tekint meg és értékeli.

Projekt részfeladat	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvart viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Sportág kiválasztása				Teljesen önállóan
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - mozgásszervrendszer részletezése	Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét. (Anatómia-élettan)	A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere	Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalom- rendszer alkalmazásával írja le. Törek- szik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez mind	

			<p>egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. A tájanatómiai ábrákon csontvázon, 3D anatómiai modelleken önállóan tájkozódik. Érti a sportedzői munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.</p>	
<p>Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - játékszabály</p>	<p>Betartja és betartatja a szabályokat. (Edzésprogramok I.)</p>	<p>Saját sportág versenyszabályainak ismerete</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. - Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. <p>Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.</p>	

Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - eszközök,				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - edzésformák				
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - történelme				
Terv, forgatókönyv készítése, bemutatása				
Videó elkészítése				
Videó bemutatása és értékelése	<p>Önállóan szerez és ad át ismeretet.</p> <p>Előadás és projekt- feladat keretében előad, új ismeretek- re tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez.</p> <p>(Anatómia – élettan)</p> <p>Értelmezi az olvasott és hallott szak- mai szöveget, önállóan szerez és ad át ismeretet. (Egészségtan)</p>			

Projekt leírása

Cím: **Szabadtéren úzhető sportok, streetworkout**

A projekt célja, hogy a tanuló a saját maga állítson össze egy szabadtéri pályát, akár egy videó segítségével osztálytársai számára, illetve az osztálytársaival is, akár csoportban(3 fő). Be kell mutatnia az eszközök által igénybevett izmok, ízületek mozgását, edzésformáit stb. Építsen fel egy koncepciót az eszközök alapján és tervezze meg mely eszköz mely izomcsoportot fejleszti! Állítson össze minél több gyakorlatot az eszközök segítségével! Tervezze meg az eszközök kialakításnak sorrendjét, magasságát, szélességét, szabványát! Figyeljen a balesetmentességre!

A diákok elsőként tervet készítenek a videó tartalmi elemiről, melyet a szaktanárok ellenőriznek, ajánlásokat tesznek a további lépésekhez.

Második lépésben a videó szöveges dokumentuma készül el, amely tartalmazza a videó tartalmi elemeit, helyszínt, eszközöket és egyéb információkat.

Harmadik alkalommal készül el a videó, melyet a szaktanárok és az osztály együttesen tekint meg és értékeli.

Projekt részfeladat	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvart viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése – mozgás-szervrendszer részletezése Torna mozgásanyagának ismerete Erőfejlesztő módszerek ismerete Pálya kialakításának célszerűsége	Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét. (Anatómia-élettan) Gimnasztika szaknyelv ismerete Edzéselméleti módszerek ismerete A gyakorlatok színvonala és végrehajthatósága	A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere Edzéselméleti fogalmak ismerete Edzés kiegészítő képességfejlesztés ismerete	Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalom- rendszer alkalmazásával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. Érti a sportedzői munka egészségvédelmi	Teljesen önállóan és csoportosan

			szabályainak élettani hátterét, jelentőségét. Az edzéselvek ismerete Előképzettség ismerete
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - játékszabály	Betartja és betarttatja a szabályokat. (Edzésprogramok I.)	Streetworkout sportág versenyszabályainak ismerete Edzéselmélet Edzésprogramok Egészségtan Testnevelés Anatómia kapcsolódó tárgyak ismerete	- Nyitott más mozgásformák ismeret- anyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. - Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - eszközök,			
Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - edzésformák			

Szakirodalmak, források megtekintése, információk gyűjtése - történelme				
Terv, forgatókönyv készítése, bemutatása				
Videó elkészítése				
Videó bemutatása és értékelése	<p>Önállóan szerez és ad át ismeretet. Előadás és projekt- feladat keretében előad, új ismeretek- re tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez. (Anatómia – élettan) Értelmezi az olvasott és hallott szak- mai szöveget, önállóan szerez és ad át ismeretet. (Egészségtan)</p>			