

## 11. évfolyam – emelt szintű érettségi vizsgára felkészítő foglalkozás

Óraszám: 108 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Gimnasztika	18
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
3. Torna jellegű feladatmegoldások	22
4. Sportjátékok	30
5. Önvédelmi és küzdősportok	12
6. Úszás	6
	<i>Összes óraszám:</i> 108

### 1. Gimnasztika

Óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- megismeri az emeltszintű érettségi 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc elemeit
- rendszeresen végez a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- tudja a bemelegítés részeit;
- ismeri a nyújtás fontosságát.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tudja a 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatláncot;
- felkészült a középszintű érettségi elméleti témaköreiből, amelyek a gimnasztika témához kapcsolódnak.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- 48 - 64 ütemű gimnasztikai gyakorlat végrehajtása
- Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal
- A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok tudatos végzése;
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok összeállítása;
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése;
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése

Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Szóbeli érettségi gimnasztika témaköréhez kapcsolódó internetes felületek felkeresése, előadások tartása;
- A 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc végrehajtásában a hibák felismerése, páros bemutatás,
- Próba érettségi.

## 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- rajtolási módokat helyesen alkalmazza;
- rendszeresen fut szabadidejében.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest futó-, ugró-, dobóteljesítménye sokat javult;
- a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazza;
- képes a középszintű atlétika érettségi elméleti és gyakorlati anyagából jól teljesíteni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképesség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Futások:
  - A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
  - Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20 – 40 - 60 m-en.
  - Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása
  - Folyamatos futások 8 – 12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  - Egyenletes futások tempótartással megadott időre,
  - Futások 60, 2000m-en egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
  - Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével
  - A megismert elugró technikák gyakorlása,

- Versenyszerű ugrások eredményességre törekedve az egyénileg kiválasztott technikával
- A kiválasztott magasugró, vagy távolugró technika gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre,
- Dobások:
  - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
  - Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
  - Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökés 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
  - Diszkoszvetés dobókörből
  - A kiválasztott sportszerrel (kislabda, súlygolyó, diszkosz, gerely) eredményre történő dobás, lökés, hajítás, vetés.

Fogalmak: álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

Javasolt tevékenység;

- Egyéni szintfelmérés;
- Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel;
- Az atlétika témához kapcsolódó témakörök kiselőadás formájában történő feldolgozása,
- Terem négypróba versenyre való felkészítés és részvétel,
- Próba érettségi.

### 3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 22 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Tisztában van a közép - és emeltszintű érettségi, valamint az alkalmassági vizsga követelményrendszerével;
- Ismeri a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat és ezeket rendszeresen végzi.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Képes a középszintű torna érettségi elméleti és gyakorlati anyagából jól teljesíteni

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása;
- Az elemek nehézségi fokának emelése;

- Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig, (lányok) függeszkedés 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé, időre;
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A torna sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
  
- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Emelés fejállásba
  - Fellendülés kézállásba
  - Kezénátfordulás oldalra,
  - Kézen- és fejenátfordulás
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból
  - Mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - A középszintű érettségi összefüggő talajgyakorlat végrehajtás
- Ugrószekrényen:
  - Lányok: Lebegőtámasz átuggolás,
  - Fiúk: támaszugrások, nagymacska, lebegőtámasz átuggolás.
- Gerendán:
 

Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; támaszhelyzetben felugrás, lebegőállások, fordulatok állásban, guggolásban, tarkóállás, felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés, leugrások feladatokkal, a középszintű gerenda érettségi gyakorlat végrehajtása.
- Felemáskorláton:
  - Felugrás támaszba és függésbe, Ostorlendület, térdfellendülés, malomforgás, kelep felhúzó, kelep forgás, Leugrás támaszból. Alugrás, középszintű felemáskorlát gyakorlat végrehajtása
- Fiúknak:
  - Gyűrűn: Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás, Vállátfordulás előre, Húzó-dás-toló-dás támaszba, Lendület előre támaszba, segítséggel, Leterpesztés
  - Középszintű érettségi gyűrűgyakorlat végrehajtása
  - Korláton: Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés, Alaplendület támaszban és felkarfüggésben, Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés, Lendület előre támaszba, segítséggel, Saslendület előre-hátra, Felkarállás, terpeszpedzés, Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.
  - Középszintű érettségi korlátgyakorlat végrehajtása

Fogalmak: billenés, nyílugrás, húzó-dás-toló-dás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- A torna témához kapcsolódó középszintű érettségi témakörök kiselőadás formájában történő feldolgozása;
- Egymás gyakorlatainak megtekintése, hibák felismerése;
- Próba érettségi.

#### 4. Sportjátékok

Óraszám: 30 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- Tisztában van a közép - és emeltszintű érettségi, valamint az alkalmassági vizsga követelményrendszerével.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A választott két labdajátékból képes a középszintű érettségi elméleti és gyakorlati anyagát jól teljesíteni

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Négy sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- Négy sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Kézilabda
  - Labdavezetés, irány- és iramváltások, indulóselek alkalmazása, kapura lövéssel összekapcsolva
  - Kapura dobások különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból
  - Alapvető szabályok elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  - A középszintű kézilabda gyakorlatok végrehajtás.
- Kosárlabda
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
  - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  - Fektetett és tempó dobás gyakorlása
  - A középszintű érettségi kosárlabda gyakorlatok végrehajtása.

- Röplabda:
  - Kosár- és alkarérintés,
  - A felső- és alsó egyenes nyitás
  - A középszintű érettségi röplabda gyakorlatok végrehajtása
- Labdarúgás
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból
  - A középszintű érettségi labdarúgás gyakorlatok végrehajtása.

Fogalmak: játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- A sportjáték témához kapcsolódó középszintű érettségi témakörök kiselőadás formájában történő feldolgozása;
- Egymás gyakorlatainak megtekintése, hibák felismerése, hibajavítás;
- Próba érettségi.

## 5. Önvédelmi és küzdősportok

Óraszám: 12 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Tisztában van a közép - és emeltszintű érettségi, valamint az alkalmassági vizsga küzdősportok követelményrendszerével.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Képes a középszintű küzdősportok érettségi elméleti és gyakorlati anyagából jól teljesíteni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása;

- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása;
- A küzdősportok történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Birkózás
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül;
  - Hídban forgás;
  - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával;
  - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban;
  - Mögékerülés: támadó és védekező technika.
- Dzsúdó: A dzsúdógurulás, csúsztatott esés és esés állásból technikájának gyakorlása

Fogalmak: dzsúdógurulás, hídban forgás, fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, birkózó alapfogások.

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés,
- A küzdősportok témához kapcsolódó középszintű érettségi témakörök feldolgozása kiselőadások formájában,
- Küzdőgyakorlatok párokban versenyjelleggel,
- Próba érettségi.

## 6. Úszás

Óraszám: 6 óra

Tanulási eredmények

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

- Tisztában van a közép - és emeltszintű érettségi, valamint az alkalmassági vizsga úszás követelményrendszerével.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Az elsajátított három úszásnemben vízbiztosan úszik;
- Ismeri a vízből mentési gyakorlatokat;
- Képes a víz alól tárgyakat felhozni;
- Képes a középszintű érettségi elméleti anyagából jól teljesíteni.

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- Alapvető vízből mentési gyakorlatok;
- Három úszásnem folyamatos gyakorlása, technikájának javítása;
- Pillangóúszás gyakorlása;
- Az úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása;
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése,
- Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával;

- Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Merülési gyakorlatok
- Középszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése

Fogalmak: gyors úszás, mellúszás, hát úszás, pillangóúszás, fordulatok, bukóforduló, rajtok, vegyesúszás, versenyszabályok, vízből mentés.

Javasolt tevékenységek:

- Egyéni szintfelmérés;
- Az úszás témához kapcsolódó középszintű érettségi témakörök kiselőadás formájában történő feldolgozása;
- Próba érettségi.