

10. évfolyam – Fakultációs foglalkozás

Óraszám: 35 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	8
2. Torna jellegű feladatmegoldások	9
3. Sportjátékok	10
4. Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	8
	<i>Összes óraszám:</i>
	35

1. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 8 óra

Tanulási eredmények

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

- Tudja az atlétikai mozgásformák csoportosítását és fizikai törvényszerűségeit,
- A rajtolási módokat hatékonyan alkalmazza;
- Tudja, hogy melyik futószámot, ugrást és dobást választja a középszintű atlétika érettségien

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Elméletben és gyakorlatban felkészült a kisérettségire;
- Futó-, ugró-, dobóteljesítménye folyamatosan javul.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futások: Futóiskolai gyakorlatok
- Rajtgyakorlatok, álló és térdelőrajt;
- Folyamatos futások 10-12 percen keresztül;
- Futás 60 és 2000 méteren;
- Ugrások: Ugróiskola-gyakorlatok, távol-és magasugrás
- Dobások: Lökő, vető és hajító mozgások. Kislabdahajítás, súlylökés.
- A kisérettségi elméleti anyagára való felkészülés

Fogalmak: álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökéselőkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Szüreti futóversenyre történő felkészülés és részvétel;
- Indítás, időmérés, távolugrás, és dobások helyes mérése;
- Kiselőadások tartása atlétikai témában;

- Terem négypróba versenyre való felkészítés és részvétel
- Próba kísérettségi

Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

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

- Eldöntötte, hogy melyik tornaszert választja a középszintű érettségien;
- Megismerkedik a 48 ütemű gimnasztika gyakorlat elemeivel, azok helyes végrehajtásával.

A témakör tanulása eredményeként:

- Elméletben és gyakorlatban felkészült a kísérettségi torna anyagára
- Mozdulatai egyre pontosabbak, esztétikusabbak.
- Kötélmászásban, függeszkedésben teljesítménye javul.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatsor
- A tornaszereken statikus testhelyzetek és dinamikus gyakorlatok végrehajtása;
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé;
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Talajon, szekrényen, a leány, illetve fiú tornaszereken: az alapórán tanultak gyakorlása;
- A középszintű érettségi tornaemeinek gyakorlása.
- A kísérettségi gyakorlati és elméleti anyagára való felkészülés

Fogalmak: emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, térdfellendülés

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés
- Kiselőadások tartása torna témakörben
- Segítségadás biztonságos alkalmazása és a hibák felismerése egymás gyakorlataiban.
- Próba kísérettségi

3. Sportjátékok

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- A négy labdajátékból kettőt kiválasszon a középszintű érettségire

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Felkészült a kisérettségire elméletben és gyakorlatban;
- A labdajátékok technikai gyakorlatainak végrehajtásában egyre pontosabb.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A megismert két labdajáték mellé a másik kettő sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak középszintű elsajátítása, alkalmazása
- Szabályok tudatos alkalmazása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel;
- Kézilabda, labdarúgás, röplabda, kosárlabda: az alapórán tanult labdanélküli technikai elemek és labdával végzett gyakorlatok ismétlése, gyakorlása.
- A középszintű érettségi sportjáték gyakorlatainak, követelményeinek ismerése;
- A kisérettségi gyakorlati és elméleti anyagának gyakorlása, végrehajtása.

Fogalmak: játérendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés
- Előadások tartása sportjáték témakörben;
- Mérkőzések látogatása a szabályismeret érthetőbbé tétele érdekében;
- A labdajátékok technikai elemeinek helyes végrehajtásához internetes felületek felkeresése;
- Próba kisérettségi

4. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

Óraszám: 8 óra

Tanulási eredmények

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

- Ismeri azokat az alternatív sportokat, amelyek a középszintű érettségi témaköreiben vannak;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn;

- ismeri az alternatív sportágak középszintű érettségi témaköreit;
- felkészült a kísérettségire.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata.
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga)

Fogalmak: nordic walking, életmód, vándortábor, sáortábor, strandkézilabda, strandröplabda.

Javasolt tevékenység:

- Előadások tartása az alternatív sportágak közül azokból, melyek érettségi témakörök;
- Tenispálya látogatása,
- Mérkőzések egymás között, játékvezetés,
- Iskolai kondicionáló terem használata,
- Próba kísérettségi