

12. évfolyam – emelt szintű érettségi vizsgára felkészítő foglalkozás

Óraszám: 90 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

<i>Témakör neve</i>	<i>Óraszám</i>
1. Gimnasztika	10
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18
3. Torna jellegű feladatmegoldások	18
4. Sportjátékok	26
5. Önvédelmi és küzdősportok	10
6. Úszás	8
	<i>Összes óraszám:</i> 90

1. Gimnasztika

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- tudja a bemelegítés szakaszait, és helyesen alkalmazza azokat;
- ismerje a nyújtás és a testtartásjavítás gyakorlatanyagát.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- tudja az emeltszintű érettségi és az alkalmassági vizsga 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatláncát,
- felkészült az emelt szintű érettségi gimnasztikai témaköreiből.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- 48 és 64 ütemű gimnasztikai gyakorlat végrehajtása
- Mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztése;
- A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása;
- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások megismerése
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése.

Fogalmak: Mozgékonyág, nyújtás, stretching gyakorlatok, utasítás, szóban közlés, rehabilitáció,

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Szóbeli érettségi témaköreiből előadások tartása;
- Próba érettségi

2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:
- az atlétika számaiban nyújtott teljesítménye folyamatosan javuljon

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- felkészült az általa választott közép - vagy emeltszintű érettségi, és az alkalmassági vizsga elméleti és gyakorlati anyagából.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása;
- Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Futások:
 - A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
 - Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása
 - Futások 60 és 2000 m-en időre.
- Ugrások:
 - Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével
 - A választott távolugró technika gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre;
 - A választott magasugró technika gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre,
- Dobások:
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből;
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás versenyszerűen távolságra;
 - Súlylökés gyakorlása, versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
 - Diszkoszvetés gyakorlása, versenyszerűen távolságra

Fogalmak: álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, 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;
- Terem négypróba versenyre való felkészítés és részvétel;
- Kiselőadások tartása az emeltszintű szóbeli érettségi atlétika anyagából és a kapcsolódó témakörökből
- Próba érettségi

3. Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- A torna jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Felkészült az általa választott közép - vagy emeltszintű érettségi, és az alkalmassági vizsga elméleti és gyakorlati anyagából.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása
- 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 történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra;
 - Emelés fejállásba,
 - Fellendülés kézállásba, fellendülés kézállásba gurulóátfordulás előre;
 - Kézenátfordulás oldalra;
 - Kézenátfordulás és fejenátfordulás;
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból;
 - Mérlegállás;
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása;

- Összefüggő talajgyakorlat
- Ugrószekevényen:
 - Lányok: lebegőtámasz átuggolás;
 - Fiúk: Lebegőtámasz átuggolás, lebegőtámasz terpeszugrás;
- Lányoknak:
 - Gerendán: Érintőjárás; hármas lépés, szökkenő hármas; mérlegállás; lebegőállás, fordulatok állásban, guggolásban, tarkóállás, felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés, felugrás guggolótámaszba, felugrás jobb, vagy bal guggolótámaszba bal, vagy jobb láb nyújtással oldalra, homorított leugrás,
 - Összefüggő gerendagyakorlatok
 - Felemáskorlát: Támaszok, harántülés, oldalülés, Függésből lendületvétel, átuggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, Felugrás támaszba és függésbe, Ostorlendület, térdfellendülés, malomforgás, kelepfellendülés, kelepforgás, Leugrás támaszból. Alugrás.
 - Összefüggő gyakorlat
- Fiúknak:
 - Gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás, Vállátfordulás előre, Húzódás-tolódás támaszba, Leterpesztés
 - Összefüggő gyűrűgyakorlat
 - Korlát: Terpeszülés, támaszok, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, lendület előre támaszba, billenés terpeszülésbe, saslendület előre-hátra, Felkarállás, átfordulás terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás
 - Összefüggő korlátgyakorlat

Fogalmak: billenés, alugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre, malomforgás

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Az érettségi témakörökből kiselőadások tartása;
- Próba érettségi.

4. Sportjátékok

Óraszám: 26 óra

Tanulási eredmények

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

- Ismeri a labdajátékok szabályait, mérkőzéseken sportszerűen alkalmazza azokat;
- Képes játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Felkészült az érettségi-, és alkalmassági vizsga gyakorlati és elméleti követelményeire.

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;
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Kézilabda
 - Labdavezetés, indulócselek alkalmazása, kapura lövéssel összekapcsolva;
 - Kapura lövések felugrásból, beugrásból;
 - Büntetődobás;
 - Távolba dobás.
- Kosárlabda
 - Labdavezetés, rövid- és hosszúindulás, megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása;
 - Labdaátadások végrehajtása;
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása;
 - Fektetett dobás gyakorlása;
- Röplabda: Kosár- és alkarérintés, felső- és alsó egyenes nyitás
- Labdarúgás
 - Dekázás
 - Labdavezetések a lábfej különböző részeivel, növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása
 - Rúgások gyakorlása célba, mozgásból;
 - Kapura lövés.

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

Javasolt tevékenység;

- Egyéni szintfelmérés;
- Játékvezetés iskolai bajnokságokon;
- Előadások tartása sportjáték témakörben;
- Próba érettségi.

5. Önvédelmi és küzdősportok

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek felismerésére, célszerű hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Felkészült az érettségi - és alkalmassági vizsga elméleti és gyakorlati követelményeire.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása;
- Különböző támadási technikák elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása;
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva;
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A küzdősportok történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése
- Birkózás
 - Hídban forgás
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
 - Mögé kerülés: támadó és védekező technika
- Dzsúdó:
 - dzsúdógurulás,
 - csúsztatott esés,
 - esés állásból technikájának gyakorlása

Fogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Előadások tartása küzdősportok témakörben;
- Próba érettségi.

6. Úszás

Óraszám: 8 óra

Tanulási eredmények

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

- ismeri az úszás preventív és rekreációs előnyeit, mind a négy úszásnem technikáját, a rajtok és a fordulók szabályos végrehajtását.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- felkészült az érettségi - és alkalmassági vizsga elméleti és gyakorlati követelményeire.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség továbbfejlesztése;
- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása;
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete;
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készsége szintre emelése;
- A négy úszásnem folyamatos gyakorlása, technikájának javítása;
- Az úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása;
- Merülési gyakorlatok;
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása;
- Az úszás történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének ismerete,
- Emeltszintű szóbeli érettségi vonatkozó témaköreinek megismerése.

Fogalmak: vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness, merülés, rajttechnikák, forduló, bukóforduló, természetes vizek, vízből mentés, olimpia, olimpikon, világverseny

Javasolt tevékenység;

- Egyéni szintfelmérés;
- Az úszás témaköreiből kiselőadások tartása;
- Próba érettségi.