

9. 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:

- tisztában van a kisérettségi atlétika gyakorlataival, és a középszintű érettségi atlétika versenyszámaival, azok pontrendszerével;
- megismeri az atlétika sportág kisérettségi és középszintű érettségi elméleti tananyagát;
- tudja az atlétikai mozgásformák csoportosítását;
- tud sportolókat felsorolni, akik atlétikában olimpián, világversenyeken vettek részt.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futó-, ugró- és dobótéljesítménye folyamatosan javul.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása;
- Futások: Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások) kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése;
- Rajtgyakorlatok, álló és térdelőrajt;
- Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Ugrások: Ugróiskola-gyakorlatok
- Dobások: Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Az alapórán tanult atlétikai gyakorlatok magasabb szinten való gyakorlása.

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

Javasolt tevékenység

- Egyéni szintfelmérés;
- Szabadtéri futások, ugrások, dobások;
- Atlétikai pálya használata;
- Szüreti futóversenyre történő felkészülés, részvétel;
- Gyűjtő munka az atlétika kisérettségi és a középszintű érettségi elméleti témaköréhez;
- Atlétikai gyakorlatok helyes technikai végrehajtásának tanulmányozása internetes felületen.
- Terem négypróba versenyre való felkészítés és részvétel

Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 9 óra

Tanulási eredmények

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

- Tisztában van a kisérettségi és a középszintű érettségi torna gyakorlatanyagával;
- Megismerkedik a kisérettségi és a középszintű érettségi elméleti tananyagával;
- Tudja a női és férfi torna szereit, versenyszámaint.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Teljesítménye, képességei folyamatosan javulnak torna sportágban.

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;
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé
- Talajon, szekrényen, a lány, illetve fiú tornaszereken: az alapórán tanultak magasabb szinten való gyakorlása.

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

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés
- Gyűjtő munkát végez a kisérettségi és a középszintű érettségi torna elméletéhez
- A torna mozgásanyagának helyes technikai végrehajtásához internetes felületek megtekintése

3. Sportjátékok

Óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

- Tisztában van a kisérettségi és a középszintű érettségi sportjátékok gyakorlatanyagával;
- Megismerkedik a kisérettségi és a középszintű érettségi sportjátékok elméleti tananyagával.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A technikai elemeket pontosabban, precízebben hajtja végre.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Két sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása;
- Két sportjáték alapórán tanult labdanélküli technikai elemeinek és labdával végzett gyakorlatainak ismételése, gyakorlása.

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

Javasolt tevékenység:

- Egyéni szintfelmérés;
- Gyűjtő munkát végez a kisérettségi és a középszintű érettségi elméleti anyagához;
- A két labdajáték gyakorlatainak helyes technikai végrehajtásához internetes felületek megtekintése.

4. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

Óraszám: 8 óra

Tanulási eredmények

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

- Tisztában van a kisérettségi és a középszintű érettségi kapcsolódó elméleti anyagával
- Megismerkedik alternatív sportokkal;

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn.
- kondicionális képességei (erő, gyorsaság, állóképesség) fejlődnek.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek gyakori látogatása.
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, streetball, nordic walking, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda)

Fogalmak: nordic walking, életmód, vándortábor, sáortábor

Javasolt tevékenység:

- Iskolai kondicionáló terem használata
- Gyűjtő munkát végez alternatív sportágakról;
- A megismert alternatív sportágakról filmek megtekintése.