## 10. évfolyam – Fakultációs foglalkozás

Óraszám: 35 óra.

A témakörök áttekintő táblázata:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Témakör neve*** | ***Óraszám*** |
| 1. Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 8 |
| 2. Torna jellegű feladatmegoldások | 9 |
| 3. Sportjátékok | 10 |
| 4. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 8 |
| *Összes óraszám:* | *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 érettségin

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-, mozgásképesség- 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 kisérettségi

*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 érettségin;
* Megismerkedik a 48 ütemű gimnasztika gyakorlat elemeivel, azok helyes végrehajtásával.

A témakör tanulása eredményeként:

* + Elméletben és gyakorlatban felkészült a kisérettségi 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 mozgékonyság, 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 tornaelemeinek gyakorlása.
* A kisérettségi gyakorlati és elméleti anyagára való felkészülés

Fogalmak: emelés fejállásba, 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 kisérettségi

*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 készségszintű 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: játékrendszer, 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
* 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 kisérettségire.

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, sátortábor, strandkézilabda, strandröplabda.

Javasolt tevékenység:

* Előadások tartása az alternatív sportágak közül azokból, melyek érettségi témakörök;
* Teniszpálya látogatása,
* Mérkőzések egymás között, játékvezetés,
* Iskolai kondicionáló terem használata,
* Próba kisérettségi