## 9. 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:

* 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 dobóteljesítménye folyamatosan javul.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- 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, versenyszámait.

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 mozgékonyság, 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 fejállásba, 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 tanagyagával.

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 ismétlése, gyakorlása.

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;
* 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, sátortábor

Javasolt tevékenység:

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