

Alpesi sízés sportoktatói projektfeladat

10.3 Projektfeladat (Gyakorlat)

10.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Sportágspecifikus szituációs feladatok megoldása**

10.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: **Óravázlat (edzésterv) összeállítása előzetesen megadott szempontok alapján, az országos sportági szakszövetség által összeállított sportágspecifikus szituációs tételsor alapján.**

10.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 15 perc.

10.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 20 %

10.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Sportágspecifikus szituációs gyakorlatok megoldása, szituáció elemzése, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során az országos sportági szakszövetség által összeállított szituációs tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A szakmai gyakorlati feladat megoldás, elemzés, bemutatás.

10.3.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

Óravázlat:

tartalom, gyakorlatok és feladatok, segédeszközök,

körülmények: terepválasztás, hóminőség, pálya telítettsége, napszak, stb.

kivitelezés: kommunikáció a tanulókkal, életkorhoz igazodó hangnem, gyakorlatvezetési elképzelések,

időterv:

Készítsen részletes óravázlatot egy kis csoport (6-12 fő) számára, tanpályára

1. *Léchezsoktatás*

Készítsen részletes óravázlatot tanpályára, 6 fős tizenéves csoport számára, akik kellően felkészültek a következő téma feldolgozására:

2. *Egyenessiklás*
3. *Hóekeívelés 1. forgatott*
4. *Hóekeívelés 2. terhelésváltás, nyomásváltás*
5. *Támasztott lendület 1. térdhajlítás-nyújtás, párhuzamosítás*
6. *Párhuzamos lendület hóekeívelésből és támasztott lendületből*
7. *Párhuzamos hosszúlendület tartásjavító gyakorlatok,*
be- és kikormányzás, élváltás
8. *Párhuzamos rövidlendület nyomásváltás, stoplendület*

Készítsen részletes óravázlatot tanpályára, 9 fős felnőtt csoport számára, akik kellően felkészültek a következő téma feldolgozására:

9. *Egyenessiklás*
10. *Hóekeívelés forgatott*
11. *Hóekeívelés terhelésváltás, nyomásváltás*
12. *Támasztott lendület dinamikus forma, bottüzés*
13. *Párhuzamos hosszúlendület tartásjavító gyakorlatok,*
be- és kikormányzás, élváltás
14. *Párhuzamos rövidlendület ívek rövidítése, ugrott rövidlendület*

Készítsen részletes óravázlatot havas pályára, 5 fős felnőtt csoport számára, akik kellően felkészültek a következő téma feldolgozására:

15. *Hóekeívelés 1. forgatott*
16. *Támasztott lendület 1.térdhajlítás-nyújtás, párhuzamosítás*
17. *Támasztott lendület 2.dinamikus forma, bottűzés és karcos változat*
18. *Párhuzamos hosszúlendület 2.tartásjavító gyakorlatok,
be- és kikormányzás, élváltás*
19. *Párhuzamos rövidlendület 1. nyomásváltás, stoplendület*
20. *Párhuzamos rövidlendület 2. ívek rövidítése, ugrott rövidlendület*

Készítsen részletes óravázlatot havas pályára, 10 fős tizenéves csoport számára, akik kellően felkészültek a következő téma feldolgozására és tartsa meg a foglalkozást

21. *Léchezsoktatás*
22. *Egyenessiklás*
23. *Hóekeívelés 1. forgatott*
24. *Hóekeívelés 2. terhelésváltás, nyomásváltás*
25. *Támasztott lendület1.térdhajlítás-nyújtás, párhuzamosítás*
26. *Támasztott lendület 2.dinamikus forma, bottűzés és karcos változat*
27. *Párhuzamos lendület 1.hóekeívelésből és támasztott lendületből*
28. *Párhuzamos hosszúlendület 2.tartásjavító gyakorlatok,
be- és kikormányzás, élváltás*
29. *Párhuzamos rövidlendület 1. nyomásváltás, stoplendület*
30. *Párhuzamos rövidlendület 2. ívek rövidítése, ugrott rövidlendület*