

Alpesi sízés sportági mozgásforma oktatása

10.4 Sportági mozgásforma oktatása (Gyakorlat)

10.4.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Sportági mozgásforma oktatása, edzés levezetése** (előzetes tételsor alapján)

10.4.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: **Oktatás vagy edzésrész levezetése, elemzése (hibajavítás), helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése.** A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során a tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A gyakorlati feladatok az alpesi sízés modul szakmai ismeretei alapján kerülnek összeállításra, a sportág szakszövetségének edzőképzésért felelős személye általi jóváhagyással.

10.4.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 25 perc. 30 perc

10.4.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 50 %

10.4.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Szaknyelv használata, hibajavítás, rávezető gyakorlatok alkalmazása, edzői fellépés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifejezőmód, helyezkedés, résztvevőkkel való kommunikáció, visszacsatolások fényében történő korrekciók, mozgás, megjelenés, segédeszközök használata. A sportági gyakorlati feladat megoldása, elemzése, bemutatása.

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

Záróvizsga tételek: síoktató (alpesi sízés sportágban) az 1. év végén

A szituációk bármelyikét a vizsgabizottság kérésének megfelelő körülményekre kell alkalmazni a megadott létszámra és különböző célcsoportok számára; (pl. kezdő vagy haladó gyerek csoport, haladó serdülők, kezdő, nem sportos felnőttek, haladó felnőttek, stb.)

- **tanpályára** (szükség szerint használva a tanpálya eszköztárát is) illetve

- **havas terepre tervezve** (elképzelt hó, terep, időjárás és pályatelítettség figyelembe vételével)

-a jelöltek a vizsga során számoljanak be a feladatukhoz **megfelelő terep kiválasztásának** kritériumairól illetve az adott technikai elem **elhelyezkedéséről a síoktatás tematikai folyamatában**

Tanpálya körülményei között oldja meg a következő oktatói feladatot

(szükség szerint használva a tanpálya eszköztárát is)

1. Kezdő csoportot kap a síiskolában. Mutassa be a felszereléshez szoktatás elemeit, helyes oktatását, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
2. A síiskolában olyan csoportot kap, akik már túl vannak a léchez szoktatáson. Mutassa be az egyenes siklás helyes oktatását és a hegyre feljutás gyalogos módját. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
3. Az első ívek végrehajtását kell megtanítani egy kis csoportnak, akik jó alaptartásban képesek egyenesen siklani. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.

4. Olyan csoportot kap, akik el tudnak kanyarodni mindkét irányba. Mutassa be a felvonózás oktatását illetve az összekötött hóeke ívek helyes felépítését. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
5. A forgatás elemét kell tökéletesítenie hóekeívekkel haladó sportolók esetében, tempókontrollal végrehajtandó egyenletes ívek kialakításának szándékával. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
6. Néhány lassan tanuló tanítvánnyal kell foglalkoznia, akik sikertelenül próbálkoznak a forgatott hóekeívekkel, ezért egyszerűbb irányváltoztatási módozatot kell találni számukra. Mutasson nekik sokfajta terhelésváltásos változatot. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
7. Olyan csoport sítudását kell fejlesztenie, akik biztosan hajtanak végre hóekeíveket és szeretnének párhuzamos léczvezetéssel síelni. Mutassa be a lehetőségeket a továbblépésre, ismertesse az ívelés és a lendület közötti különbségeket. Lásson munkához, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
8. Egy olyan kis csoportot kap, akik a támasztott ívelésből szeretnének továbblépni a párhuzamos kikormányzás (támasztott lendület) irányába. Foglalkoztassa a csoportot, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
9. Egy támasztott lendülettel, piros pályákon is magabiztosan síelő csoport számára kell továbblépést biztosítani. Mutassa be a párhuzamos hosszúlendület oktatását, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
10. A párhuzamos hosszú lendület fejlesztését igénylő csoporttal kell foglalkoznia. Síeltesse meg őket tartásjavító gyakorlatok felhasználásával (utaljon az egyes feladatok funkciójára), kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
11. A síiskola vezetőjének kérésére az alapiskola teljes folyamatát kell ismételnie a párhuzamos hosszúlendületig, egy fiatal (12 éves) haladó csoport számára. Mutassa be az alapiskola tematikáját, és síeltesse meg annak gyakorlatanyagát velük. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
12. Foglalja össze a rövidlendületig eljutott csoportjának a síbot szerepét a síelésben. Tanítsa meg a bottűzést (megfelelő térbeli, időbeli és dinamikai átmenettel) a megelőző technikai elemek lehetőségeit kihasználva egészen a rövidlendületig.
13. Rövid lendületekkel kacérkodó csoport számára célszerűen felépített oktatási menetet rendel meg Öntől a síiskola vezetője. Vázolja a lehetőségeket és lásson hozzá a munkához. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.

14. Egy középhasaladó csoporton belül nem sportos idősebb és ambiciózus fiatal síelők is vannak. Láthatóan másfajta eljárást igényelnek a rövidlendület kialakítására. Oldja meg a képzésüket úgy, hogy mindenki elégedett legyen. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
15. Azt veszi észre, hogy technikailag csiszolandó a csoportjában lévők rövidlendülete. Mérje fel a tudásukat (az építőkövek figyelembevételével) és fejlessze ezt az igényes technikai elemet.

Havas körülményekre gondolva oldja meg a következő oktatói feladatot

16. Kezdő csoportot kap a síiskolában. Mutassa be a felszereléshez szoktatás elemeit, helyes oktatását, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
17. A síiskolában olyan csoportot kap, akik már túl vannak a léchez szoktatáson. Mutassa be az egyenes siklás helyes oktatását és a hegyre feljutás gyalogos módját. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
18. Az első ívek végrehajtását kell megtanítania egy kis csoportnak, akik jó alaptartásban képesek egyenesen siklani. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
19. Olyan csoportot kap, akik el tudnak kanyarodni mindkét irányba. Mutassa be a felvonózás oktatását illetve az összekötött hóeke ívek helyes felépítését. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
20. A forgatás elemét kell tökéletesítenie hóekeívekkel haladó sportolók esetében, tempókontrollal végrehajtandó egyenletes ívek kialakításának szándékával. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
21. Néhány lassan tanuló tanítvánnyal kell foglalkoznia, akik sikertelenül próbálkoznak a forgatott hóekeívekkel, ezért egyszerűbb irányváltoztatási módozatot kell találni számukra. Mutasson nekik sokfajta terhelésváltásos változatot. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
22. Olyan csoport sítudását kell fejlesztenie, akik biztosan hajtanak végre hóekeíveket és szeretnének párhuzamos léczvezetéssel síelni. Mutassa be a lehetőségeket a továbblépésre, ismertesse az ívelés és a lendület közötti különbségeket. Lásson munkához, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
23. Egy olyan kis csoportot kap, akik a támasztott ívelésből szeretnének továbblépni a párhuzamos kikormányzás (támasztott lendület) irányába. Foglalkoztassa a csoportot, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.

24. Egy támasztott lendülettel, piros pályákon is magabiztosan síelő csoport számára kell továbblépést biztosítani. Mutassa be a párhuzamos hosszúlendület oktatását, kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
25. A párhuzamos hosszú lendület fejlesztését igénylő csoporttal kell foglalkoznia. Síeltesse meg őket tartásjavító gyakorlatok felhasználásával (utaljon az egyes feladatok funkciójára), kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
26. A síiskola vezetőjének kérésére az alapiskola teljes folyamatát kell ismételnie a párhuzamos hosszúlendületig, egy fiatal (12 éves) haladó csoport számára. Mutassa be az alapiskola tematikáját, és síeltesse meg annak gyakorlatanyagát velük. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
27. Foglalja össze a rövidlendületig eljutott csoportjának a sítót szerepét a síelésben. Tanítsa meg a bottűzést (megfelelő térbeli, időbeli és dinamikai átmenettel) a megelőző technikai elemek lehetőségeit kihasználva egészen a rövidlendületig.
28. Rövid lendületekkel kacérkodó csoport számára célszerűen felépített oktatási menetet rendel meg Öntől a síiskola vezetője. Vázolja a lehetőségeket és lásson hozzá a munkához. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
29. Egy középhaszad csoporton belül nem sportos idősebb és ambiciózus fiatal síelők is vannak. Láthatóan másfajta eljárást igényelnek a rövidlendület kialakítására. Oldja meg a képzésüket úgy, hogy mindenki elégedett legyen. Kezelje a leggyakrabban előforduló hibákat és javítsa a növendékek mozgását.
30. Azt veszi észre, hogy technikailag csiszolandó a csoportjában lévők rövidlendülete. Mérje fel a tudásukat (az építőkövek figyelembevételével) és fejlessze ezt az igényes technikai elemet.