

1. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 1. évfolyamon:

- • Az összehangolás megvalósítása az iskola és az egyesület között;
- • A tantárgy formai és tartami sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- • A természettel, a vízi-teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- • A hátúszás és a gyorsúszás készségi szintű elsajátítása;
- • A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- • A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- • A higiéniai szokások erősítése, illetve kialakítása;
- • Sokoldalú képzés /motoros képességek összehangja és azok fejlesztése/
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgástanuló, mozgásszabályozó és mozgásalkalmazó)
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- • Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;
- • A vitorlázás alapjainak megismerése;
- • Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- • A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- • A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- • Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;

Vitorlázás
1. osztály

- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
- A foglalkozásokon tanult játék –és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot;
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

Tartalom:

- I. Gimnasztika**
- II. Úszás**
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok**
- IV. Futások**
- V. Labdás gyakorlatok**
- VI. Vitorlázás**

Vitorlázás
1. osztály

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Dinamikus gyakorlatok különböző testhelyzetekből, különböző testrészekkel.</p> <p>1.1. Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánmozgások, helyzetcserek.</p> <p>2. Szabadgyakorlatok szerrel és szer nélkül különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel</p> <p>2.1. Utánzógyakorlatok vitorlásban történő mozgások utánzása padon, zsámolyon, bordásfalon. Utánzógyakorlatok négykézláb járással, nyusziugrással, pókjárással.</p> <p>2.2 Utánzó kézyszer gyakorlatok labdával, ugrókötéllal, tornabottal.</p> <p>2. 3 Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>2. 4 Csúszások, kúszások svédpadon.</p> <p>2. 5 Bordásfalon tovahaladás (érintő magasságban).</p>	<p>Ismerjenek játékos és utánzó alapformákat.</p> <p>Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat.</p> <p>Az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartással.</p> <p>Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat, (sánta róka, fókamászás, nyúlugrás), s azokat tudják alkalmazni versenyszerű feladatokban.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl. kötél) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térdrel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támasz helyzetben megtartani (pl. bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámasz, nyúlugrás egyensúlyvesztés nélkül).</p>	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok</p> <p>2. Dinamikus gyakorlatok.</p> <p>3. Utánzógyakorlatok.</p> <p>Cél: Motorikus kiindulósztint (kondicionális, koordinációs) felmérése. Ritmuszérzék fejlesztése. Testtartási hibák kiküszöbölése. Szervezett (belső szervek, keringési rendszer, izomzat) előkészítése a nagyobb terhelést adó mozgásokra. Izom és idegi koordináció kialakítása, biztosítása. A pontos mozgásvégrehajtás, figyelemkoncentrációjának tudatosítása. A mozdulatgyorsaság- és az ügyesség fejlesztése. Az egyensúlyérzék növelése, fejlesztése. A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. Reakciógyorsaság fejlesztése</p>

Vitorlázás
1. osztály

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Kezdők részére: Előkészítés a medence szélén 1.1 Karkörzések. 1.2 Feladatok járás közben. 1.3 Arcmosás, a víz feje öntése, fröcskölő játékok..</p> <p>2. Előkészítő gyakorlatok a vízben 2.1 A vízellenállás érzékeltetése 2.2 Vízbe merülés segítséggel (korlát, labda, társ stb.) vállig, állig, szájig, orrig, teljes merülés segítség nélkül 1-5 másodpercig, nyitott szemmel 5-10 másodpercig. 2.3 Légzési gyakorlatok egyéni ütemben és számolással szabályozva. 2.4 Vízijátékok: 2.4.1 Fogójátékok, labdás gyakorlatok. 2.4.2 Vízbe mászás lépcsőn, korláton, bemászás a medence széléről. 2.4.3 Talpas ugrás guggolásból, állásból segítséggel és segítség nélkül, legfeljebb 50 cm magasságból. 2.5 Úszásgyakorlatok: 2.5.1 Siklás hason és háton alaphelyzetben, kiinduló helyzetben. 2.5.2 Lebegés hason és háton, korlátnál, lépcsőnél kéztámasszal, 2.5.3 Lebegés hason és háton, segítséggel és segítség nélkül 1-5 másodpercig 2.5.5 Elrugaskodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton, segítséggel 1-5 másodpercig. 2.5.6 Elrugaskodás 1 lábbal a medence falától, siklás</p>	<p>Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p> <p>Otthonosan tartózkodjon a vízben.</p> <p>Tudjanak a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lemerülni.• Lebegni.• nyitott szemmel siklani hason és háton.• vízbe ugrani 50 cm magasról talpas ugrással.• tudatosan levegőt venni és azt kilélegezni. <p>• Gyors- és hátúszás nemekben 25 m-t leúszni.</p> <p>Ismerjenek vízijátékokat. Ismerjék a vízi veszélyeket.</p> <p>50 m leúszása egy úszásnemben</p>	<p>1. Kezdők Előkészítés a medence szélén. Előkészítő gyakorlatok a vízben.</p> <p>Cél A víz megszerettetése, a vízhezszoktatás vízijátékok segítségével. A hátúszás és a gyorsúszás megtanítása. Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása. A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése.</p> <p>2. Haladók Cél: A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése. Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése.</p>

Vitorlázás
1. osztály

<p>hason és háton 8-10 másodpercig 2-5 méteren keresztül. 2.6 siklás háton és hason feladatokkal: 2.6.1 Fordulat hason fekvésből hátra, kartartás változtatás, siklás verseny. 2.6.2 Hátúszás kar- és lábtempóval. 2.6.3 Hát kartempó deszka, bója segítségével 2.6.4 Hát lábtempó korlát, deszka, társ segítségével 8-10 másodpercig. 2.6.5 Gyors kartempó 3-6 méteren keresztül 2.6.6 Gyors kartempó csúsztatással, 2.6.7 Gyors kartempó folyamatosan, levegővétel nélkül. 2.6.8 Úszás kar- és lábtempóval, levegővétellel 2.6.9 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, 2.6.10 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés folyamatosan. 2.6.11 levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés 3-5 másodpercenként levegő visszatartás a víz alatt 5-8 másodpercig kilégzés a víz alatt 3-5 másodpercenként 2.6.12 siklás háton levegővétellel, segítséggel, 2.6.13 siklás háton 1-3 levegővétellel, 2.6.14 vízben járás közben "gyors" kartempó levegővétellel, 2.6.15 gyors kartempó segítséggel, levegővétellel 3-5 alkalommal egymás után 2.6.16 gyorsúszás egyoldali levegővétellel és kétoldali levegővétellel 6-10 méteren keresztül 2.6.17 gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, 2.6.18 gyorsúszással célba érkezés 2.6.19 gyorsúszás egyszerű fordulója 2.6.20 váltóverseny gyorsúszással.</p> <p>3. Haladók: 3.1 Az ismert úszásnem gyakorlása 3.2 Távok növelése</p>		
--	--	--

Vitorlázás
1. osztály

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>Mászások fel és le a bordásfalán.</p> <p>Felugrás mászókötéltre, függeszkedés és mászáskísérletek.</p> <p>"Tűz, víz, repülő" játék támasz és függéshelyzetekkel.</p> <p>Egyensúlyozó járás a svédpad szélesebbik oldalán, majd a merevítő gerendáján.</p> <p>Egyensúlyozó járás emelt svédpad szélesebb oldalán.</p> <p>Karmozgatások egyensúlyozó járás közben a svédpad szélesebb oldalán.</p> <p>Tudjanak alacsony színen egyensúlyozni, egyensúlyozó járás közben egyszerű mozgásokat - pl. malomkörzés előre - végezni.</p>	<p>Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat Pl.: sánta róka, fókamászás stb.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl.: kötélen) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen függeszkedni, felhúzott térdrel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani (pl.: bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámaszban, nyúlugráskor egyensúlyvesztés nélkül).</p> <ul style="list-style-type: none">• Becsukott szemmel tudja végigmenni a fordított tornapadon.	<p>1. Utánzó gyakorlatok Cél: A megfelelő erőnléti, koordinációs szint elérése a saját testtömeg megtartásához, mozgásához.</p>

Vitorlázás
1. osztály

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Futás tanítása</p> <p>1.1 Futóiskolai gyakorlatok tanítása.</p> <p>1.2 Iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása.</p> <p>1.3 Tartós futás gyakorlása 1000 m-en</p> <p>1.4 Futásra, gyors irányváltásra alapuló játékok tanítása.</p> <p>1.5 Játékos gyorsasági versenyek.</p> <p>1.6 Sorversenyek: helycserével, kijelölt úton indulás - különböző kiinduló helyzetetekből.</p> <p>1.7 Egyéni futóversengések vonaltól-vonalig a táv fokozatos növelésével.</p> <p>1.8 Rajtversenyek, indulás különböző kiinduló helyzetetekből</p> <p>1. 9 Játékos futások irányváltással, hullámvonalban.</p> <p>1.10 Kitartó futás időre: 1 - 2 - 3 - 4 percig, illetve Cooper teszt.</p>	<p>Tartós futás: 800 métert 6 percen belül tudjon lefutni.</p> <p>Futó- és fogójátékokban tudatosan törekedjenek az irány- és iram változtatásokra.</p> <p>Képesek legyenek gyors indulásra különböző testhelyzetekből ülésből, guggolásból, hanyatt- és hasonfekvésből.</p> <p>Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával.</p> <p>Legyenek képesek a játékokban a gyors-, értelmes feladatmegoldásra, a szabályok önálló betartására.</p> <p>Legyenek képesek az ütközések elkerülésére gyors irányváltással.</p> <p>20-30 m-es távon törekedjenek a képességük szerinti teljes gyorsasággal történő futásra.</p> <p>Eredményeiket tárgyilagosan értékeljék, azokat hasonlítsák társaikéhoz.</p> <p>Legyenek képesek 12 perc alatt 1500 métert lefutni.</p> <p>Fiúknál a 2200 méter feletti teljesítmény kiváló, 1600 méter alatti elégtelen.</p> <p>Lányoknál a 2000 méter feletti teljesítmény kiváló, az 1500 méter alatti elégtelen.</p>	<p>1. Futás tanítása</p> <p>Cél: Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása.</p> <p>Keringési-, légzési rendszer fejlesztése</p> <p>Minél több futásos játék megtanulása.</p> <p>Gyors helyzetváltoztatás kialakítása, gyorsaság növelése.</p> <p>Alap-állóképesség fejlesztése.</p> <p>Testtartási rendellenességek kiküszöbölése.</p> <p>Egészséges versenyszellem kialakítása.</p> <p>A tanuló tudásszintjének felmérése.</p>

Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok, labdakezelés tanítása.</p> <p>1.1 Feldobás, elkapás két kézzel.</p> <p>1.2 Feldobás és elkapás között különböző feladatok végzése.</p> <p>1.3 Labdavezetés helyben, járás közben, futás közben jobb és bal kézzel.</p> <p>1.4 Labdavezetés akadálykerüléssel jobb és bal kézzel.</p> <p>1.5 Labdavezetés helyben különböző feladatokkal.</p> <p>1.6 Labdapasszolás falra, különböző dobásformákkal versenyszerűen.</p> <p>2. Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>2.1. Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal.</p> <p>2.2. Váltóversenyek labda hordásával, gurítással.</p> <p>2.3. Labdaadogató sorversenyek fej felett, láb között átadással, gurítással.</p> <p>2.4. Váltóversenyek labdaterelése mindkét kézzel, társ indítása kétkezes alsó, kétkezes felső, illetve, egykezes felső dobással, gurítással.</p>	<p>Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit:</p> <p>- gurítás egy illetve két kézzel, - kétkezes alsó- és felsődobás, - egykezes felsődobás</p> <p>Tudják az önmaguknak feldobott és társtól, vagy tárgyról visszajutott - visszapattanó labdát elkapni, elfogni.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a labda terelésének, vezetésének egyszerű módjait.</p> <p>Tudják a labda dobását, elkapását, terelését, vezetését, játékos, változatos feladathelyzetek között alkalmazni.</p> <p>Ismerjenek meg minél több labdával játszható játékot, azok szabályait tudatosan alkalmazzák.</p> <p>A megtanult „technikai” ismereteket a célszerűségnek és hatékonyságnak megfelelően</p>	<p>1) Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2) Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinációs képességfejlesztés. <p>A labdaérezék, a labdás ügyesség kialakítása.</p> <p>Az ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációjának kialakítása.</p> <p>Minél több labdás játék megismerése, megtanulása.</p> <p>Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarat tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása.</p> <p>A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.</p>

Vitorlázás
1. osztály

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 a vízi telep rendjének megtanítása</p> <p>1.1 A hajók tárolásának megtanítása, betartása.</p> <p>1.2 Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p> <p>2.1 A különböző típusú hajók bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése)</p> <p>2.2 Hajók tartozékainak bemutatása, megismerése.</p> <p>3.1 Helyes testtartások, testhelyzetek, mozdulatok megismerése a hajóban.</p> <p>3.2 A kormány helyes használatának megismerése.</p> <p>3.3 Szárazföldi, valamint vízi rávezető gyakorlatok</p> <p>4. A sója használatára való megtanítása, a vízreszállás megtanítása</p> <p>5. A mentőmellény használatára való tanítás.</p>	<ul style="list-style-type: none">• A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.• Vízreszállás• Tudjon egyenesen vitorla nélkül haladni.• Képes legyen a megfelelő mozdulatok kivitelezésére• Az eszközök megismerése• Ismerje a különböző szakkifejezéseket.• Hajókarbantartás	