

2. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 3. évfolyamon:

- Hosszútávon működőképes kapcsolat kialakítása az iskola és az egyesület között;
- Az első évfolyamon megtanult hát- és gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.
- A mellúszás készségszintű elsajátítása;
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
- A mozgások ritmusának javulása;
- A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
- A higiéniai szokások erősítése;
- A természettel, a vízi teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- A vitorlázás alap összefüggéseinek megismerése, megtanulása, használata;
- Sokoldalú képzés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása;
- 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;
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
- Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;

Vitorlázás

2. osztály

- A foglalkozásokon (edzéseken) 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**

Gimnasztika

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|---|--|
| <p>1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok. Kéziszer gyakorlatok (labdával, tornabottal, ugrókötéllel, gumilabdával).</p> <p>1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</p> <p>1.4 Társas gyakorlatok.</p> <p>1.5 Zenére végezhető kettő, esetleg négy ütemű gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>2.1 Tér-, idő-, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p> <p>4. Ízületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok</p> | <p>Bővüljenek ismereteik a határozott formájú szabadgyakorlatok körében.</p> <p>Sajátítsanak el néhány otthoni gyakorlásra alkalmas szabadgyakorlatot.</p> <p>Fejlődjön ritmusérzékük.</p> <p>A végrehajtás pontosságában és a gyakorlatok intenzitásában teljesítményük mutasson fejlődést az év végére önmagukhoz és az év elejéhez képest.</p> | <p>1. Motoros képességeket alapozó, fejlesztő és szintentartó gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3. Ízületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok. Cél: Az első osztályos ismeretek szintjének növelése. Kondicionális képességfejlesztés. Koordinációs képesség fejlesztés. Ízületi mozgékonytáplálást fejlesztése. A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. A keringési és légzési, valamint az izom- és vázrendszer működésének előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz. Reakció és mozdulatgyorsaság fejlesztése.</p> |

Vitorlázás
2. osztály

Úszás

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|--|--|
| <p>1. Előkészítő gyakorlatok a szárazföldön. 2. Úszásgyakorlatok: 2.1 Siklás hason és háton feladatokkal: fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklás verseny. 2.2 Gyorsúszás kar- és lábtempóval, levegővétel nélkül: 2.3 Gyorsúszás kartempó csúsztatással 2.4 Gyorsúszás kartempója folyamatosan, levegővétel nélkül. 2. 5 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, 2.6 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés, folyamatosan 2.7 Levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés 3-5 másodpercig levegő visszatartás a víz alatt 5-8 másodpercig kilégzés a víz alatt 3-5 másodpercig 2.8 Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel 6-10 méteren keresztül 2.9 Gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, 2. 10 Gyorsúszással célba érkezés , 2. 11 Gyorsúszás egyszerű fordulója, Váltóverseny gyorsúszással. Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével. (Pl. 9x15 méter úszás 50 másodperc szünetekkel)</p> | <p>Tudjanak a vízben: – nyitott szemmel siklani hason és háton, – vízbe ugrani 50 cm magasról (talpas ugrással), – tudatosan levegőt venni és "kifújni", – gyors- és hátúszás nemekben 15 m-t leúszni.</p> <p>Ismerjenek vízi játékokat. Ismerjék a vízi veszélyeket Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p> | <p>1) Hátúszás gyakorlása 2) Gyorsúszás gyakorlása Cél: A kezdők és a haladók közötti tudáskülönbség csökkentése</p> <p>A víz megszerettetése, vízhez szoktatás a vízi játékok segítségével. A hátúszás és a gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése. Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása. A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése. Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével Megjegyzés: A távok ne növekedjenek, csak az ismétlésszám.</p> |

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|--|
| <p>1. Támaszban végzett feladatok: 1.1 Játékos feladatok támaszhelyzetekben. 1.2 Váltóversenyek, akadályversenyek, különféle torna- és játszószerkeken. 1.3 Bordásfalnál "lépegetés" fokként mély fekvőtámaszba majdnem kézállásig. 2. Függésben végzett gyakorlatok 2. 1 Versenyszerű ügyességi feladatok bordásfalon. 2. 2 Mászások kötélén, rúdon 3. Egyensúlygyakorlatok 3. 1 Egyensúlyozó járások és feladatok különböző nehézségi feltételekkel /mozgásokkal, tárgyak hordásával/ versenyszerűen is. 3. 2 Lebegőállás - mérlegállási kísérletek. 3.3 Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. 3. 4 Tarkóállás. Zsugor fejjállás – kísérletek.</p> | <p>A szereken végzett feladatmegoldásaikat jellemezze fegyelmezetttség, pontos végrehajtás.</p> <p>Tudják uralni testtömegüket egyszerű függés- és támaszhelyzetekben.</p> <p>Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest.</p> <p>Sajátítsanak el egyszerű alapelemeket a torna mozgásanyagából.</p> <p>Versenyszerű, játékos feladathelyzetekben magatartásukat jellemezze az önfegyelem.</p> | <p>1) Támaszban végzett gyakorlatok 2) Függésben végzett gyakorlatok 3) Egyensúlygyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">– Kondicionális képességfejlesztés– A mozdulatgyorsaság fejlesztése– A motoros képességek szintjének emelése az előző évhez képest.– A testtartási hibák, életkori rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.– A pszichikai képességek előkészítése, megalapozása. |

Vitorlázás
2. osztály

Futások

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|--|
| <p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none">– Futások /kötetlen, tartós futás 5-8 percig/.– Futás közben jelre gyorsítások, lassítások.– Futás közben egyszerű feladatok /különböző kiindulópályák/.– Átfutás, átbújás akadályok felett.– Váltóversenyek futásos feladatokkal különböző kiindulópályákból.– Vágtafutások versenyszerűen 25-30 m-en különböző kiinduló helyzetekből.– Vágtafutások állórajtából - játékos formában. <p>2. Futó-, fogó-, átfutójátékok:</p> <ul style="list-style-type: none">– Fekete-fehér,– Szabadító /terpesz/ fogó,– Egyszerű fogó,– Kézfogás a ház,– Kecskézés,– Páros fogó,– Féltek-e a medvétől? <p>3. Cooper-teszt</p> | <p>Ritmusvesztés nélkül, koordinált mozgással hajtsanak végre feladatokat futás közben.</p> <p>Gyors futásban törekedjenek a képességeik szerinti maximális teljesítményre /25-30 m-en/.</p> <p>Legyenek képesek 4-5 percig kitartó futásra.</p> <p>Sajátítsák el az iram- és irányváltoztatás képességét.</p> <p>Tudjanak egyszerű feladatokat végrehajtani, könnyebb akadályokat leküzdeni futás közben.</p> <p>Bővüljön ismeretük a futó-, fogó-, átfutó játékok körében.</p> <p>12 perc alatt legyen képes lefutni minimum 1600 m – et.</p> <p>Fiúk: 2300 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2100 m felett kiváló 1600 m alatt elégtelen</p> | <p>1. Futások: Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">– A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása.– A szív-, keringési-, légzési rendszer fejlesztése.– Az állóképesség növelése.– Az atlétikus jellegű futások megalapozása.– A mozgásgyorsaság kialakítása, növelése.– A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.– Sikerélmény biztosítása. |

Labdás gyakorlatok

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|---|---|
| <p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>1.1. Ügyességi feladatok labdával helyben, mozgás közben.</p> <p>1.2. A labda feldobása, elkapása közt egyszerű ügyességi feladatok /pl. taps test előtt, mögött, talajérintés/.</p> <p>1.3. Labdaiskola falnál, labdapasszolás falra időre a távolság növelésével.</p> <p>2. Váltó versenyek</p> <p>2.1. Labdapasszoló versenyek párokban „Ki tud többet...?”.</p> <p>2.2. Váltóversenyek labda hordásával, átadásokkal „passzal”.</p> <p>2.3. Váltóversenyek labdavezetéssel /kézzel, lábbal/ egyenes és hullámvonalban, tárgy kerülésével.</p> <p>2.4. Egyéni versengések labdavezetéssel időre.</p> <p>2.5. A tanult labdás játékok pedagógiai szabálmódosításokkal /pl. dobás formájának megköötése/.</p> <p>2.6. Labdás játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogasztó körben, – Labdakirály, – Zsinórlabda, – Kiszorító csapatban /dobással, rúgással/, – Tartsd a levegőben! /csapatban léggömbbel/ – Nyúl és vadász. | <p>Tudjanak falra pattintott labdát /kézzel és lábbal is/ elfogni, birtokba venni többször egymás után.</p> <p>Tanuljanak meg több labdás játékot.</p> <p>Játékban célszerűen alkalmazzák szerzett technikai ismereteiket.</p> <p>Ismerjék és következetesen alkalmazzák a megismert játékszabályokat, ezáltal legyenek képesek maguk is egyszerűbb játékok szervezésére, lebonyolítására /vezetésére/.</p> <p>Tudják a labdát vezetni versenyszerű helyzetekben is mindkét kézzel, sikerélményt adó szinten.</p> | <p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2. Váltó versenyek</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az előző évi teljesítmények emelése, ismeretek bővítése. – A motoros képességek reakciógyorsaság/ szintjének emelése. – A mozgáskoordináció fejlesztése – A megfelelő magatartási formák megszilárdítása játékokban, versengésekben - sikerélmény biztosítása. – Az ügyesség fejlesztése. |

Vitorlázás
2. osztály

Vitorlázás

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|--|
| <p>1 a vízi telep rendjének megtanítása 1.1 A hajók tárolásának megtanítása, betartása. 1.2. Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p> <p>2. Hajók, felszerelések összeszerelése 2.1 Alapvető csomók elsajátítása</p> <p>3. Vízbiztonság kialakításának megkezdése 3.1 A hajóban a helyes testtartás, testhelyzet és elhelyezkedés megtanulása. 3.2 Megfelelő mozdulatok elsajátítása a hajóban. 3.3 Különböző ügyességi feladatok a hajóban.</p> <p>4. A kormány helyes használatának megismerése és megtanulása 4.1 Hajó irányításának gyakorlása. 4.2 Különböző ügyességi feladatok a hajóval.</p> <p>5. A sója önálló használatának megtanulása. 5.1 Önálló vízreszállás megtanítása</p> <p>6. A mentőmellény használatára való tanítás.</p> | <p>A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</p> <p>Képes legyen a különböző felszerelési tárgyak megkülönböztetésére, összeszerelésére.</p> <p>Tudja az alapvető csomókat szakszerű megkötni.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Mozgása a hajóban váljon stabilá.</p> <p>Tudja a hajót, akár nehezített körülmények között is irányítani.</p> <p>Önállóan vízre tudjon szállni.</p> | <p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság kialakítása fejlesztése</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág megszerettetése, vízitúrák, kirándulások</p> |