

3. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 3. évfolyamon:

- Sokoldalú képességfejlesztés ,motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség) fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) fejlesztése;
- A már megtanult 3 úszásnem technikájának tovább fejlesztése;
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
- A mozgások ritmusának, gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
- A támasztó rendszer összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A higiéniai szokások erősítése;
- Maximális együttműködés az iskolával.
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Alapvető manőver technikák elsajátítása;
- A mentőmellény megfelelő használata;
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- A vizitteleppel, sportszerekkel való találkozásból fakadó ismeretek továbbfejlesztése;
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;
- Vízbiztonság megszerzése.

Tartalom:

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

Vitorlázás
3. évfolyam

Gimnasztika

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|---|--|---|
| <p>1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /változatos kiinduló helyzetekkel/.</p> <p>1.2 Kéziszer gyakorlatok gumilabdával, medicinlabdával, tornabottal, ugrálókötéllel stb.</p> <p>1.3 Társas /páros/ gyakorlatok.</p> <p>1.4 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</p> <p>1.5 Négyütemű gyakorlatok zenére.</p> <p>1.6 Reggeli tornaként használható szabadgyakorlatsor.</p> <p>2) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p> | <p>Pontosan hajtsák végre az ütemezésre vezetett határozott formájú szabadgyakorlatokat.</p> <p>Tudjanak kéziszerekkel /gumilabda, tornabot, 1 kg-os medicinlabda, ugrókötél/ gyakorlatot végrehajtani.</p> <p>Fejlődjön ritmusérzékük – egyszerű alapgyakorlatokat tudjanak zenére végezni.</p> <p>Ismerjenek és végezzenek gyakorlatokat svéd szereken /bordásfal, svédpad, tornapad/.</p> | <p>1. Motoros képességeket alapozó, fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sokoldalú képességfejlesztés- A szervezet előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.- Az ismeretek bővítése eszközök, kéziszerek használatával.- A fejlődési rendellenességek, testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. |

Vitorlázás
3. évfolyam

Úszás

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|---|---|
| <p>1. A gyorsúszás és a hátúszás folyamatos gyakorlása.</p> <p>2. A mellúszás tanítása.</p> <p>2.1 Előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> | <p>A tanulók ismerjék és szeressék az úszást és a vizet.</p> <p>Tudjanak a víz veszélyeiről a vízibalesetek megelőzéséről. Sajtútsanak el újabb úszásnemeket /mellúszás/</p> <p>Ismerjék a versenyúszás egyszerű szabályait.</p> <p>Váljék igényükké a rendszeres úszás.</p> <p>Aktívan vegyenek részt a játékokban, a versenyszerű feladatokban.</p> <p>Tudjanak 100 m-t leúszni folyamatosan.</p> | <p>A hát- és gyorsúszás gyakorlása</p> <p>A mellúszás tanítása</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Az összehangolt úszómozgás továbbfejlesztése.- A második évfolyamon megtanult gyorsúszás és hátúszás továbbfejlesztése.- A mellúszás megtanítása.- A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése.- Néhány új vízi játék és a versenyzés alapjainak megismertetése.- Aerob állóképesség növelése. <p>Megjegyzés:</p> <p>A távok ne változzanak, csak az ismétlésszám növekedjen.</p> |

Vitorlázás
3. évfolyam

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|--|
| <p>1. Kötélmászás 1.1 Kulcsolással mászás különböző magasságig és vissza. 1.2 Függeszkedés egy kötélén a magasságot és a fogás hosszát egyénileg szabályozva.</p> <p>2. Fekvőtámasz 2.1 Karhajlítás – nyújtás mellső fekvőtámaszban.</p> <p>3. Egyensúlygyakorlatok</p> | <p>Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>Tudjon kulcsolással fel- és lemászni a kötélén</p> <p>Rögzített egyenes derékkal végezze a gyakorlatokat.</p> <p>Folyamatos karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban.</p> <p>Fiúk: 25 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 15 felett kiváló 5 alatt elégtelen</p> <p>Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest.</p> | <p>1. Kötélmászás; 2. Fekvőtámasz. 3. Egyensúlygyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Motoros képességek fejlesztése.- Kondicionális képességek fejlesztése.- A mászásban résztvevő izmok (karhajlító-, kézhajlító-, delta-, csuklyás-, mell-, lapockaemelő) erejének növelése.- A vitorlázás mozgásanyagában résztvevő izmok erősítése.(karhajlítók, vállizmok, törzs izmai, láb izmok)- A tanulók tudásszintjének megállapítása. (FELMÉRÉS)- A vesztibuláris rendszer fejlesztése. |

Vitorlázás
3. évfolyam

Futások

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|--|---|
| <p>1 Futások</p> <p>1.1 Futások iram-, irány változtatással, futás közben egyszerű akadályok leküzdése /fel- lelépés szerekre, átfutás alacsony akadályok - zsámoly, 5 kg-os medicinlabda - akadályok felett/.1.2 Kitartó futás 5-6 percig.</p> <p>1.3 Váltóversenyek futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak kerülésével, különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>1.4 Gyorsindulások versenyszerűen.</p> <p>1.5 Gyorsfutások 25-40 m-en - gyorsfutó versenyek.</p> <p>1.6 Gyorsfutó versenyek különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>1.7 Vágtafutások állórajttal - rajtversenyek.</p> <p>1.8 Az állórajt „mélyített” formája – guggoló rajt - versenyek.</p> <p>2. Futó- fogó játékok:</p> <p>2. 1 Fekete-fehér különböző kiinduló helyzetekből</p> <p>2. 2 Fészekfogó,</p> <p>2.3 Kotló és kánya,</p> <p>2.4 Üsd a harmadikat,</p> <p>2.5 Űt a harmadik,</p> <p>2.6 Balatoni halászok.</p> <p>3. Cooper teszt</p> | <p>Előző évekhez, és önmagukhoz képest növekedjen teljesítményük a kitartó futásban. Képesek legyenek folyamatosan lefutni 4000 métert</p> <p>Tudjanak növekvő iramban is tartósan futni, különböző tevékenységeket végezni.</p> <p>Legyenek képesek gyors indulásokra /különböző kiinduló helyzetekből is/ iram- és irány változtatásokra.</p> <p>Gyors futásokban törekedjenek egyéni teljesítményük maximumát nyújtani.</p> <p>Legyenek képesek 12 perc alatt 1700 m lefutni.</p> <p>Fiúk: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2200 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p> | <p>1. Futások</p> <p>Cél:</p> <p>- Az állóképesség magasabb szintre emelése az előző évhez képest, a teherbíró-képesség fokozása.</p> <p>- Az atlétikus mozgások és a sportjátékok előkészítése, megalapozása.</p> <p>- Sikerélmény biztosítása, erkölcsi-, akaratni tulajdonságok stabilizálása.</p> |

Vitorlázás
3. évfolyam

Labdás gyakorlatok

| Tematikus tananyag és tanulási program | Követelmény | Megjegyzés |
|--|--|---|
| <p>1. A labda vezetése kézzel- lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</p> <p>2. Váltóversenyek a felsoroltak felhasználásával, kombinációival.</p> <p>3. A labda kapuba, célba /zsámolyba, gyűrűbe/ juttatása dobással, rúgással.</p> <p>4. A labda levegőben tartása kézzel, lábbal, fejjel.</p> <p>5. Az előző évfolyamban tanult labdás játékok.</p> <p>6. Pontszerző egyszerű szabályokkal, Labdacica rúgással, Partizán labda, Gerilla labda, Zsámolylabda kosár- és kézilabdára előkészítő jelleggel, egyszerű szabályokkal/.</p> | <p>Tudják a labdát egyéni elképzelés szerint mozgatni /különböző dobásokkal, rúgással, labdavezetéssel/</p> <p>Tudjanak haladni folyamatosan labdavezetéssel, mozgásukat legyenek képesek összehangba hozni a társ mozgásával.</p> | <p>1. Labdával végrehajtott feladatok</p> <p>Cél:</p> <p>A mozgáskoordinációs szint és kreativitás határainak növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p> <p>A tanult labdás játékok felhasználásának igényné válása a szabadidő hasznos eltöltésére.</p> <p>A játékigény kielégítése</p> |

Vitorlázás
3. évfolyam

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 precíz, biztonságos, önálló felszerelése</p> <p>3. Alapvető haladási irányok megismerése, 3.1 félszél 3.2 hátszél 3.3 háromnegyed szél 3.4 negyed szél</p> <p>4. Manőverek megismerése: 4.1 élesedés 4.2 leejtés 4.3 fordulás 4.4 perdülés</p> <p>5. A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti gyakorlása.</p> <p>6. Félszélben haladás, leejtéssel élesedéssel, fordulással.</p> <p>7. Hajó felborítása és felállítása.</p> | <p>A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</p> <p>Hajók önálló fel- és leszerelése a biztonságos használat figyelembevételével.</p> <p>Önállóan vízre tudjon szállni.</p> <p>Ismerje a haladási irányokat és manővereket.</p> <p>Tudjon félszélben leejtéseket és felélesedéseket és fordulásokat végrehajtani..</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 felborítani és felállítani.</p> <p>Hajókarbantartás.</p> | <p>Vizittelep rendjének megtanulása.</p> <p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság kialakítása fejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása.</p> <p>Sportág megszerettetése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p> |