

4. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 4. évfolyamon:

- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása
- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A manőverek gyakorlása;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Háziversenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, nyújtó rúd, stb.)
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- Az aerob kapacitás növelése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség) fejlesztése;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
- A teljesítményre való törekvés;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;

Vitorlázás
4. évfolyam

- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni.

Tartalom:

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

Vitorlázás
4. évfolyam

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok; 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok (egyszerűbb 8 ütemű szimmetrikus gyakorlatok). 1.2 Kéziszergyakorlatok az előző évfolyamon megismert kéziszerekkel. 1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok. 1.4 Társas (páros)gyakorlatok 1.5 Speciális előkészítő gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése 3.1 Négyütemű fekvőtámasz (2 perc alatt) 3.2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3.3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>Legyenek képesek gimnasztikai gyakorlatok végzésére a pedagógus utasításainak megfelelően.</p> <p>A gyakorlatok végrehajtását jellemezze az életkori sajátosságoknak megfelelő ritmusérzék, esztétikai igényesség.</p> <p>Ismerjenek 6-8 önálló testedzésre (reggeli tornára) alkalmas szabadgyakorlatot.</p> <p>Legyenek képesek 2 perc alatt 30 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen</p> <p>Legyenek képesek bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani. Fiúk: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen Lányok: 12 felett kiváló 8 alatt elégtelen</p> <p>Legyenek képesek fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Lányok: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p>	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok</p> <p>2. Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>3. Motorikus teljesítmények mérése.</p> <p>Cél: - Motorikus kiindulósintz felmérése; - Általános és sokoldalú képességfejlesztés - A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. - A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. - A ritmusérzék, a testedzéshez szükséges ismeretek bővítése.</p>

Vitorlázás
4. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Gyorsúszás: versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével .</p> <p>2. Hátúszás: versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p> <p>3. Mellúszás versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlatok a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p>	<p>A tanulók mind a három tanult úszásnemben tudjanak legalább 200 m-t folyamatosan leúszni.</p> <p>Fiúk: 400 méter felett kiváló 300 m alatt elégtelen Lányok: 300 méter felett kiváló 200 méter alatt elégtelen</p>	<p>Az ismert úszásnemek gyakorlása (gyors-, hát-, mellúszás)</p> <p>Az úszástechnika csiszolása.</p> <p>A tanulók mozgásműveltségének, motorikus képességeinek fejlesztése.</p> <p>A túlzott szellemi leterhelés és a stressz (iskola) oldása az úszás segítségével.</p>

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok.</p> <p>1.1 Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.</p> <p>1.2 Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal vándormászással.</p> <p>1.3 Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.</p> <p>1.4 Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.</p>	<p>Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokon megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</p> <p>A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</p>	<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>Cél: - Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. - Az előző évfolyamok során megszerzett erőnléti, koordinációs szint mértékének növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően a tanulók saját testtömegének megtartásához és mozgatásához, egyensúlyozáshoz (függés-, támasz- és egyensúly helyzetekben). - Az esztétikai igényesség, a pontosság és fegyelmezettség határainak kibővítése.</p>

Vitorlázás
4. évfolyam

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Iramfutások 140-160-as pulzusszámmal. 2. Gyorsfutások 30 – 60 méteren (állórajtta) 3. Állórajtások 4. Cooper teszt	A tanulók találják meg a helyes /optimális/ iramot futásuk során. Érezzék a rajtolás fontosságát a gyorsfutásnál. Tudjanak az indítás jelére gyorsan reagálni 1800 métert tudjanak lefutni 12 perc alatt. Fiúk: 2500 méter felett kiváló 2000 méter alatt elégtelen Lányok: 2300 méter felett kiváló 1800 m alatt elégtelen	Cél: - A futómozgás ritmusának továbbfejlesztése. - A keringési-, légzési rendszer fejlesztése

Vitorlázás
4. évfolyam

Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok Játék	Fejlődjön a labdás ügyesség az előző évfolyamhoz képest. Tudják a legfontosabb átadásmódokat helyben és mozgás közben jártasság szinten végrehajtani (kétkezes mellő-, kétkezes felső- egykezes átadások egyszerű formái). Pontszerző játékban ismerje a helyezkedés legalapvetőbb szabályait.	1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok Cél: A labdás ügyesség fejlesztése kosárlabdával. A játékgény kielégítése A kosárlabda alapjainak megismerése és a játék megszerettetése.

Vitorlázás
4. évfolyam

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése		
2. Alapvető haladási irányok megtanulása és alkalmazása, 2.1 félszél 2.2 hátszél 2.3 háromnegyed szél 2.4 negyed szél	Tudja a haladási irányokat és manővereket alkalmazni.	Mozgástanulás
3. Manőverek megtanulása és alkalmazása különböző körülmények (gyenge-, közép-, erős szél) között: 3.1 élesedés 3.2 leejtés 3.3 fordulás 3.4 perdülés	Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére. Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.	Vízbiztonság továbbfejlesztése. A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás, perdülés) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti és vizen történő gyakorlása.	Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit. Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása. Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.
5. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.	Versenyszellem kialakulása.	Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV
6. Körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) vitorla beállítások megismerése és testhelyzetek alkalmazása a hajóban.	Hajókarbantartás.	
7. Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.		
8. Háziversenyek		