

5. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 5. évfolyamon:

- Új hajóosztály, új szerepkör megismerése;
- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
- Alap taktikai ismereteke megszerzése;
- Hajóbeállítási alapismeretek elsajátítása;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása, továbbfejlesztése;
- Az úszó technikák csiszolása;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló)
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A teljesítményre való törekvés;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság,-állóképesség);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);

Vitorlázás
5. évfolyam

- Aerob kapacitás növelése;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;
- A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak elsajátítása.

Tartalom:

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

Vitorlázás
5. évfolyam

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1.1 Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugróköté/ és társas gyakorlatok</p> <p>1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok.</p> <p>1.3 Speciális képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>2.1 Egyéni és társas gyakorlatok</p> <p>2.2 Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok</p> <p>2.3 Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok.</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p>	<p>Ismerjék meg a gimnasztika legalapvetőbb kifejezéseit és vezényszavait.</p> <p>Pontos, megfelelő tempójú és ritmusú gyakorlat-végrehajtás.</p> <p>Izomerejük mutasson fejlődést az év elejei állapotukhoz képest.</p> <p>Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani</p> <p>Fiúk: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen</p>	<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>3. Motorikus teljesítmények mérése</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Motorikus kiindulósint felmérése- Kondicionális képességfejlesztés- Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése- A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése.- A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása.- Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése.- A figyelem fokozottabb ébrentartása.- Szerekkel /pad, bordásfal, zsámoly/ valamennyi izomcsoport foglalkoztatása /nyújtása, erősítése/.- A testtartás javítás.- Az egyensúlyérzék fejlesztése.- Az erőállóképesség felmérése

Vitorlázás
5. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Távok növelése.</p> <p>2. Szériaszámok csökkentése.</p> <p>3. Sebesség növelése.</p> <p>4. A pillangóúszás megtanítása</p> <p>4. 1 Előkészítő gyakorlatok</p> <p>4. 2 Rávezető gyakorlatok</p>	<p>600 méter leúszása egy úszásnemben.</p> <p>Mutatkozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest.</p> <p>Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 50 m leúszni.</p>	<p>Gyorsúszás</p> <p>Mellúszás</p> <p>Hátúszás</p> <p>Pillangóúszás megtanítása</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aerob alap állóképesség fejlesztés- Az úszás technika továbbfejlesztése.

Vitorlázás
5. évfolyam

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Speciálisan képző gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none">- Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.- Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással.- Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.- Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.	<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 évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</p> <p>A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</p>	<p>- Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A motoros képességek szintjének növelése az előző évhez képest- A kajak-kenu mozgásanyagában szereplő izmok dinamikus erősítése.

Vitorlázás
5. évfolyam

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hosszútávú futások 2. Iramfutások futások 140-160-as pulzusszámmal. 3. Intervallumos (résztafos) futások – Hosszú (8'-12') – Közepes (2'-8') 4. Cooper teszt	A 12 perc alatt legyenek képesek lefutni minimum 1900 m –t. A természet hatásait tudják elviselni. Fiúk: 2600 méter felett kiváló 2100 méter alatt elégtelen Lányok: 2400 méter felett kiváló 1900 m alatt elégtelen	- Hosszútávú futások - Résztafos futások Cél: - A keringési, a mozgás- és légzési rendszer fejlesztése. - Aerob állóképesség-fejlesztés.

Vitorlázás
5. évfolyam

Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Labdarúgás</p> <p>2. Kosárlabda</p> <p>3. Kidobós labdajátékok</p> <p>Játék</p>	<p>Fejlődjön a labdás ügyességük /az előző évhez képest/.</p> <p>Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal.</p> <p>Legyenek képesek az előkészítő játékokban aktívan, örömmel részt venni /irányítás mellett/.</p>	<p>1. Labdarúgás</p> <p>2. Kosárlabda</p> <p>3. Kidobós labdajátékok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A labdás ügyesség fejlesztése focilabdával.- A labdarúgás alapjainak megismertetése- A labdarúgás megszerettetése egyszerű játékok segítségével (szabadulás a labdától, kirúgós fogyasztók, cicázás csoportosan, kétudvaros labdarúgás csererendszerrel/)- Mozgáskoordináció fejlesztése.- A játéki igény kielégítése.

Vitorlázás
5. évfolyam

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése		
2. Manőverek megtanulása és alkalmazása erős szélben		
2.1 élesedés	Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.	Mozgástanulás
2.2 leejtés		
2.3 fordulás		
2.4 perdülés	Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.	Vízbiztonság továbbfejlesztése.
3. Alaptaktikai ismeretek megismerése	Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.	A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása	Ismerje a vitorla részeit, állításának lehetőségeit.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
5. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.	Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.	Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.
6. Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása	Versenyszellem kialakulása.	Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV
7. Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.	Hajókarbantartás.	
8. Versenyeken való részvétel		

Vitorlázás
5. évfolyam

**Kiegészítő sport
(síelés)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <p>1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása</p> <p>1.2 A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>1.3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>2. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről.</p> <p>3. A lesiklás oktatása</p> <p>3.1. Egyenes lesiklás tanítása.</p> <p>3.2. Hóeke gyakorlása.</p> <p>3.3. Megállás gyakorlása.</p> <p>3.4. Fordulások gyakorlása.</p> <p>3.5. A sífelvonó használatának megtanítása.</p> <p>3.6 A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak továbbfejlesztése</p>	<p>Ismerje a pályán található jelzéseket /síkressz/</p> <p>A sífelszerelés megfelelő használata</p> <p>Tudjon elindulni és megállni hóékében</p> <p>Hóékében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).</p>	<p>Síelés</p> <p>Lesiklás</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Téli sportok megszerettetése- A szervezet más ingerekkel történő edzése