

## 6. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 6. évfolyamon:

- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem továbbfejlesztése;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Lányoknál az érési folyamatok figyelembevétele;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) fejlesztése;
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;

Vitorlázás  
**6. évfolyam**

- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen vitorlázni, tájékozódni;
- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.

**Tartalom:**

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

Vitorlázás  
6. évfolyam

**Gimnasztika**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés: 1.1 Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugrókötél/ és társas gyakorlatok 1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok. 1.3 Szergyakorlatok /pad, bordásfal/. 1.4 Testtartás javító gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtó gyakorlatok, (stretching): 2.1 Egyéni és társas gyakorlatok 2.2 Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok 2.3 Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok. 2.4 Motoros teljesítmények mérése 2.5 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.) 2.6 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 2.7 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés: Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>Ismerjék a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait. Legyenek képesek a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok önálló végrehajtására. 8 otthoni tornára is alkalmas szabadgyakorlatsor elsajátítása. A nyújtó gyakorlatok pontos és fegyelmezett végrehajtása Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 30 alatt elégtelen Lányok: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani Fiúk: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen Lányok: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen.</p>	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok. 2. Nyújtás (stretching)</p> <p>Cél: - 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. - A gyorsaság és a gyorsaság fejlesztése - Az ízületi mozgékonyág fejlesztése - Az erőállóképesség felmérése</p> <p>Megjegyzés: Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>

Vitorlázás  
6. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Távok növelése. 2. Szériaszámok csökkentése. 3. Sebesség növelése. 4. A pillangóúszás gyakorlása	700 méter leúszása egy úszásnemben.  Mutatkozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest.  Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 100 m leúszni.	Gyorsúszás Mellúszás Hátúszás Pillangóúszás gyakorlása Cél: - Aerob alap állóképesség fejlesztés  - Az úszás technika továbbfejlesztése.

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Fekvőtámaszok; 2. Kötélmászás; 3. Húzódkodások; 4. Lábemelések; 5. Létrázás.	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.  Speciálisan képző gyakorlatok.	Cél: - Kondicionális képesesség fejlesztés (erőt, gyorsaságot, erő állóképességet fejlesztő gyakorlatok)..  Amennyiben az időjárás és az infrastrukturális feltételek engedik, úgy a szabadban végezzék a gyakorlatokat.

Vitorlázás  
6. évfolyam

**Futások**

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
1. Folyamatos futás 140-170- es pulzusszámmal. 2. Intervallumos futások (rövid, közepes, hosszú) 3. Cooper-teszt	Legyenek képesek 12 perc alatt 2000 métert lefutni Fiúk: 2700 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen Lányok: 2600 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen Ismerjék az atlétikai mozgások technikáit, s tudjanak választani közülük. (sprint, hosszútáv)	Cél: - Vázrendszerük legyen képes a kitartó. erő kifejtésre, a technikák végrehajtására. - Aerob állóképesség fejlesztés. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. A futás alatt mozgásuk legyen koordinált.

**Labdás gyakorlatok**

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
Részei: 1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Játék	Fejlődjön a labdás ügyességük.  Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal.  Legyenek képesek az játékokban aktívan, örömmel részt venni /irányítás mellett/.	Cél:  - Mozgáskoordináció fejlesztése  - Játékigény kielégítése

Vitorlázás  
6. évfolyam

**Vitorlázás**

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése		
2. Kétszemélyes hajóval történő manőverezés	Képesek legyenek együttműködni a hajóban, segíteni más pozícióban lévő társaikat.	
2.1 élesedés		Mozgástanulás
2.2 leejtés		Vízbiztonság továbbfejlesztése.
2.3 fordulás	Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.	
2.4 perdülés		
3. Hátszélvitorla használatának megtanulása	Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.	A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Alaptaktikai ismeretek	Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
5. Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása		Közös munkára való igény kialakítása.
6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.	Ismerje a vitorla és a hátszél vitorla részeit, állításának lehetőségeit.	Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.
7. Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása	Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.	
8. Együttműködés páros hajóban	Versenyszellem kialakulása.	Oktatótechnológiai eszközök: videokamera, TV
9. Versenyeken való részvétel	Hajókarbantartás.	

**Kiegészítő sport  
(síelés)**

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata 1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása 1.2. A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 1.4. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről.</p> <p>2. A lesiklás oktatása 2.1. Egyenes lesiklás tanítása. 2.2. Hóéke gyakorlása. 2.3. Megállás gyakorlása. 2.4. Fordulások gyakorlása. 2.5. A sífelvonó használatának megtanítása.</p> <p>.</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>1. Síelés 2. Lesiklás</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Téli sportok megszerettetése</li><li>- A szervezet más ingerekkel történő edzése</li></ul>

Vitorlázás  
6. évfolyam

**Kiegészítő sport  
(szörf)**

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata 1.1 Vitorla, hajó(deszka) kiválasztásának megtanítása 1.2. Általános tudnivalók megtanítása a szörfözésről.  2. A felállás oktatása 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.  3. Elindulás-, egyenes haladás megtanítása 3.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.  4. Leejtés – felélesedés megtanítása. 2.5. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.  .	Ismerje a szörfök alapvető részeit, működésének elveit.  A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.  Tudjon elindulni és egyenesen haladni, leejteni és felélesedni.	1. Szörf  Cél:  - Sportág megszerettetése.  - Egyensúlyérzék fejlesztése.  - Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.  - A szervezet más ingerekkel történő edzése.