

7. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 7. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
- Magasabb szintű edzéshatások;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszú távú, középtávú, rövidtávú);
- A teljesítményre való törekvés;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzés;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edző táborok szervezése;
- A sífutás technikáinak elsajátítása;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- Közös munkára való igény kialakítása.

Tartalom:

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

Vitorlázás
7. évfolyam

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Intermediális erőfejlesztés</p> <p>1. 2. 1 Pad gyakorlatok</p> <p>1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>2. 1 Aktív statikus nyújtás</p> <p>2. 2 Aktív dinamikus nyújtás</p> <p>2. 3 Passzív statikus nyújtás</p> <p>2. 4 Passzív dinamikus nyújtás</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>4. Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása.</p> <p>Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p> <p>Legyenek képesek 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 20 lábemelést végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p>	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A szervezet sokoldalú fejlesztése.- A szervezet általános kondicionálása.- Mozgáskoordináció fejlesztése.- Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.- Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.- Az egyensúlyérzék fejlesztése.- Relaxáció.- Testtartás javítás. <p>Az erősítő gyakorlatokat mindig kövesse nyújtó-lazító hatású feladat.</p> <p>Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>

Vitorlázás
7. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Távok növelése - 1 óra folyamatos úszás - Intervallumos úszások 2. Sebesség növelése - Időre úszások 12 perces úszás	Legyen képes elviselni az úszás közben fellépő oxigénadósságot. A 100 m-t 1: 40 perc alatt legyen képes leúszni. Fiúk: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen Lányok: 1: 30 –en belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen 60 perc folyamatos gyorsúszás.	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés - Az oxigénadósság elviselésének növelése - Aerob állóképesség növelése (közép és hosszú távú)

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciális erőfejlesztés 1.1 Kötélmászás 1.2 Húzódkodás 1.3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	1. Speciálisan képző gyakorlatok. Cél: - Speciális erőfejlesztés - Erőállóképesség növelése

Vitorlázás
7. évfolyam

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Folyamatos futás (140- 160 pulzus) 1. 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 1.3. Aerob intervall 1.4. Aerob ismétléses futás 1.5. Aerob – anaerob intervall futások</p> <p>2. Cooper teszt</p>	<p>Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2300métert. Fiúk: 2900 m felett kiváló 2500 alatt elégtelen Lányok: 2800 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.</p>	<p>Cél: - Az aerob állóképesség fejlesztése - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.</p>

Vitorlázás
7. évfolyam

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése	Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani. Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére. Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgására. Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket. Ismerje a hajó és a vitorlák beállításának lehetőségeit. Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait. Versenyszellem kialakulása. Hajókarbantartás.	Mozgástanulás
2. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása		Vízbiztonság továbbfejlesztése.
3. Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák beállítása.		A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Alaptaktikai ismeretek		Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
5. Hajó beállítás alapjainak megismerése.		Közös munkára való igény kialakítása.
6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.		Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.
7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.		Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV
8. Együttműködés páros hajóban		
9. Versenyeken való részvétel		

Vitorlázás
7. évfolyam

**Kiegészítő sport
(síelés)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Lesiklás gyakorlása 1.2 Játékos gyakorlatok 1.3 Szabad síelés</p> <p>2. Sífutás tanítása 2. 1 Felszerelés ismertetése 2. 3 Diagonál lépés tanítása</p>	<p>Biztonságosan legyen képes lesiklani a zöld pályán.</p> <p>A felvonót tudja megfelelően használni.</p> <p>Tudjon diagonál lépésben haladni.</p>	<p>1. Lesiklás</p> <p>2. Sífutás</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A téli sportok megszerettetése- Környezetváltozás- A szervezet másfajta ingerekkel történő fejlesztése.- Lécbiztonság megszerzése- Lesiklás gyakorlása- Játékos feladatok- Szabad síelés.

Vitorlázás
7. évfolyam

**Kiegészítő sport
(szörf)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Fordulás elsajátítása 1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p> <p>2. A perdülés oktatása 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p>	<p>Ismerje a szörfök alapvető részeit, működésének elveit.</p> <p>A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.</p> <p>Tudjon megfordulni, majd tovább haladni.</p> <p>Tudjon perdülni, majd tovább haladni.</p>	<p>1. Szörf</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sportág megszerettetése.- Egyensúlyérzék fejlesztése.- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.- A szervezet más ingerekkel történő edzése.