

8. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 8. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
- Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű továbbfejlesztése;
- Koordinációs képességek 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 testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edzőtáborok szervezése.

Tartalom:

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

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Speciális erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Erősítő hatású alapformák.</p> <p>1. 2 Dinamikus erő kifejtési módok.</p> <p>1. 3 Kéziszer gyakorlatok.</p> <p>1. 4 Pad gyakorlatok.</p> <p>1. 5 Bordásfal gyakorlatok.</p> <p>2. Izületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus, statikus gyakorlatok</p> <p>2. 2 Passzív dinamikus, statikus gyakorlatok.</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>3. 1 Négyütemű fekvőtámasz (2 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalra (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízrezáling, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása</p> <p>Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p> <p>Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalra függésből 20 lábemelést végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen.</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>1. Speciális erőfejlesztés</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>3. Motoros képességek mérése</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.- Teljesítmény szint megállapítása.

Vitorlázás
8. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Távok növelése Folyamatos úszások Többlettávós, szakaszos úszások Ismétléses és résztávós úszások Felmérések. - 12 perces úszás - Időre úszás	3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1: 45 perc alatt legyen képes leúszni Fiúk: 1: 35-ön belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen Lányok: 1: 35 –ön belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes leúszni 720 métert Fiúk: 800 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen Lányok: 780 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés - Aerob állóképesség fejlesztés. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Speciálisan képző gyakorlatok 1. 1 Kötélmászás 1. 2 Függésből húzódás 1. 3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	Speciálisan képző gyakorlatok Cél: - Speciális erőfejlesztés - Erőállóképesség fejlesztés

Vitorlázás
8. évfolyam

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Folyamatos futások 1.2 Folyamatos futás (140-160 pulzus) 1.3 Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 1.4 Aerob intervall 1.5 Aerob ismétléses futás 1.6 Aerob – anaerob intervall futások 180-200-as pulzussal, 1-3 perc pihenőidő) 1.7 Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100 %-val fusson). 2. Cooper teszt</p>	<p>Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2400 métert. Fiúk: 3200 m felett kiváló 2700 alatt elégtelen Lányok: 2900 m felett kiváló 2400 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.</p>	<p>Cél: - Speciális állóképesség fejlesztés - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

Vitorlázás
8. évfolyam

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Árbóc beállításának alapjai, az árbóc és a vitorla kapcsolatának megismerése.</p> <p>3. Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák összehangolása különböző körülmények között.</p> <p>4. A rajt taktikája</p> <p>5. Trapézolás elsajátítása.</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.</p> <p>7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>8. Versenyeken való részvétel</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt kezelésére.</p> <p>Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket.</p> <p>Ismerje a hajó az árbóc és a vitorlák beállításának lehetőségeit.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény kialakítása.</p> <p>Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.</p> <p>Oktatóstechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>

Vitorlázás
8. évfolyam

**Kiegészítő sport
(síelés)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Lesiklás gyakorlása 2. Korábbi mozgásanyag felelevenítése; 3. Egyéni foglalkozások felügyelettel; 4. Egész napos síelés.	A síkresz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés.	Síelés: - Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. - Sífutás gyakorlása Cél: - Az évközi munkából való kiszakadás; - Környezetváltozás; - A lesikló technika finomítása

**Kiegészítő sport
(szörf)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Trapézolás elsajátítása 1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen. 2. A vízből történő (wasser start) indulás oktatása 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.	Ismerje és alkalmazza a szörfök működésének elveit. A szörf és felszereléseinek megfelelő használata. Középszélben is alkalmazni tudja a tanultakat.	1. Szörf Cél: - Sportág megszerettetése. - Egyensúlyérzék fejlesztése. - Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése. - A szervezet más ingerekkel történő edzése.