

9. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 9. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- 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 mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- Edzőtáborok szervezése
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- A helyes táplálkozás kialakítása;

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. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok</p> <p>1.2 Kéziszer gyakorlatok</p> <p>1.3 Pad gyakorlatok</p> <p>1.4 Bordásfal gyakorlatok</p> <p>1.5 Társas gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>3. Bemelegítés: Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani Fiúk: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>1. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- A szervezet sokoldalú fejlesztése- A szervezet általános kondicionálása. <p>Mozgáskoordináció fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none">- Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.- Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.- Az egyensúlyérzék fejlesztése.- Relaxáció.- Testtartás javítás

Vitorlázás
9. évfolyam

Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">- Folyamatos úszások- Többlettávós, szakaszos úszások- Ismétléses és résztávós úszások- Felmérések (12 perces úzás)	<p>Távok: 3000-4000 méter</p> <p>A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni</p> <p>Fiúk: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen</p> <p>Lányok: 1: 35 –on belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 750 métert.</p> <p>Fiúk: 820 m felett kiváló 760 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 780 m felett kiváló 750 m alatt elégtelen</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Speciális állóképesség fejlesztés- Aerob állóképesség fejlesztés- Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>1.1 Kötélmászás;</p> <p>1. 2 Húzódkodás;</p> <p>1.3 Fekvőtámasz;</p> <p>1.4. Létrázás.</p>	<p>Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.</p> <p>Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.</p>	<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none">- Speciális erőfejlesztés;- Erőállóképesség fejlesztés.

Vitorlázás
9. 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).</p> <p>2. Cooper teszt</p>	<p>Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2600 métert. Fiúk: 3400 m felett kiváló 2900 alatt elégtelen Lányok: 3000 m felett kiváló 2600 m alatt elégtelen</p> <p>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
9. évfolyam

Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása	Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.	Mozgástanulás
2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása.	Ismerjék a vitorlák működésének fizikáját, készítésének lépéseit	Vízbiztonság továbbfejlesztése.
3. A vitorlák fizikai működésének, a vitorla tervezésének és készítésének megismerése.	Képesek legyen hajójuk önálló beállítására.	A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.	Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
5. A bőszelezés taktikája	Ismerjék és tudják a versenyzés és óvás alapszabályait.	Közös munkára való igény kialakítása.
6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülményekben.	Versenyszellem fenntartása.	Monotonitás tűrő képesség fejlesztése.
7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.	Hajókarbantartás.	Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV
8. Nemzetközi versenyeken való részvétel		

Vitorlázás
9. évfolyam

**Kiegészítő sport
(síelés)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Egész napos síelés; A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal.	A síkresz szigorú betartása. T 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 'csiszolása' - A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.

**Kiegészítő sport
(szörf)**

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Szörfözés erős szélben 1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen. 2. Szörfözés hullámos vízen 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.	Ismerje és alkalmazza a szörfök működésének elveit. A szörf és felszereléseinek megfelelő használata. Erős szélben is alkalmazni tudja a tanultakat.	1. Szörf Cél: - Sportág megszerettetése. - Egyensúlyérzék fejlesztése. - Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése. - A szervezet más ingerekkel történő edzése.