

10. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 10. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek 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, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
- Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással;
- A teljesítményre való törekvés;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
- 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. Futások**
- IV. Erőfejlesztés**
- V. Vitorlázás**
- VI. Kiegészítő sport (síelés)**

Vitorlázás
10. évfolyam

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Dinamikus erőfejlesztés</p> <p>1. 2. Pad gyakorlatok</p> <p>1. 3. Kéziszer gyakorlatok</p> <p>1. 4 Társas gyakorlatok (páros)</p> <p>2. Izületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p> <p>2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>3. Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</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. Általános és sokoldalú képességfejlesztés.</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.- A gyakorlatok pontos végrehajtása.- Relaxáció.- Testtartás javítás.

Vitorlázás
10. 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 úszás) 	<p>Minden úszóedzésen vegyen részt.</p> <p>3000-4000 méter leúszása edzésenként.</p> <p>A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni Fiúk: 1: 18-on belül kiváló 1: 30 –on kívül elégtelen Lányok: 1: 20 –on belül kiváló 1: 55 –on kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert. Fiúk: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen Lányok: 820 m felett kiváló 780 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

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ol style="list-style-type: none"> 1. Folyamatos futás (140-160 pulzus) 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 3. Aerob intervall 4. Aerob ismétléses futás 5. Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus) 	<p>Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3500 m felett kiváló 3000 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2800 m alatt elégtelen</p> <p>Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speciális állóképesség-fejlesztés. - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése.

Vitorlázás
10. évfolyam

Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1 Speciális erőfejlesztés 1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) 1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) 1.3 Kevés pihenőidővel végzett köredzés 1.4 Felmérések	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés: - Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)• - Speciális erőfejlesztés - Állóképességi erő fejlesztése - Szintfelmérés

Vitorlázás
10. évfolyam

Vitorlázás

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

Vitorlázás
10. 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.