

12. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 12. évfolyamon:

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása;
- Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás);
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés külső ellenállásokkal;
- Az állóképesség továbbfejlesztése;
- Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
- A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására;
- A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
- A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
- Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- Edzőtáborok szervezése

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Futások
- IV. Erőfejlesztés
- V. Vitorlázás
- VI. Kiegészítő sport (síelés)

Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Izometriális erőfejlesztés</p> <p>1. 1. 1 Bordásfal gyakorlatok</p> <p>2 Intermediális erőfejlesztés</p> <p>1. 2. 1 Pad gyakorlatok</p> <p>1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok</p> <p>2. Izületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p> <p>2.2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>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 33 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalon 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
12. 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</p> <p>Fiúk: 1: 18-on belül kiváló 1: 30 –on kívül elégtelen</p> <p>Lányok: 1: 20 –on belül kiváló 1: 55 –ön kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert.</p> <p>Fiúk: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 870 m felett kiváló 820 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

Vitorlázás
12. évfolyam

Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
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)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3600 m felett kiváló 3200 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2900 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés. - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése.

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 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (40-50%) 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
12. 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.	
3. A hajó test fizikai működésének, a hajó tervezésének és készítésének alapjai. Áramlástan (hidrodinamika) alapjainak megismerése.	Ismerjék a hajók működésének fizikáját, készítésének lépéseit.	Mozgástanulás Vízbiztonság továbbfejlesztése.
4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.	Képesek legyen hajójuk önálló beállítására és átállítására.	A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Meteorológiai alapismeretek.	Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket és hajóvezetési módszereket.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülmények között.	Ismerjék a meteorológia alapjait.	Közös munkára való igény.
7. Különböző hajóvezetési módszerek és azok váltása versenykörülmények között.	Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.	Monotonitás tűrő képesség fejlesztése.
8. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.	Versenyszellem fenntartása.	Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV
9. Nemzetközi versenyeken való részvétel	Hajókarbantartás.	

Vitorlázás
12. 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.