

EVEZÉS

A 12 évet felölelő tantervben négy fő felkészülési szakaszt különböztet meg:

- I. Általános előképzés: 1. - 3. évfolyam
- II. Sportági előképzés szakasza: 4. - 6. évfolyam
- III. Általános alapozás szakasza: 7. - 9. évfolyam
- IV. Speciális alapozás és felkészülés szakasza: 10. - 12. évfolyam

A tanterv 3 fő részre tagolódik:

- Az *első rész* az évfolyamok foglalkozási anyagát mutatja be.
- A *második rész* a követelményeket tartalmazza. A követelmények jórészt tapasztalati tényekre épülnek. Átlagértékeket tartalmaznak, amelyektől elmaradni nem szabad, túlteljesítésük viszont kívánatos. Egy-egy évfolyam követelményeit összefüggő, egymásra épülő rendszernek kell tekinteni. (Különösen a 4. – 6. évfolyamnál fontos, hogy a fiatal sportolók valamennyi fizikai és technikai követelményben megfelelő szintet teljesítsenek, ne legyenek „gyenge pontjaik”. Ez egyenletes és sokoldalú fejlődésük biztosítója.)
- Az *harmadik rész* az adott korcsoportokra vonatkozó, a sportolók részére kitűzött elérendő célokat tartalmazza.

1. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Az összehangolás megvalósítása az iskola és az ASI között;
2. A tantárgy formai és tartalmi sajátosságainak elemi szintű megismerése

3. A hátúszás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása;
4. A higiéniai szokások kialakítása;
5. A koordinációs képességek fejlesztése;
6. Ízületi mozgékonyág fejlesztése;
7. Az utánozó és játékos mozgásformák ismerete;
8. A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése (izomfeszülés, izomellazulás);
9. Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
10. Közösségi szellem kialakítása.

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Természetes mozgásformákkal végzett koordinációfejlesztő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánzómozgások, helyzetcserék • Egyensúlyozó járások tornapadon <p>2. Szabadgyakorlatok (max. 4 ütemű) különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utánzógyakorlatok padon, zsámolyon, bordásfalon • Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, • Bordásfalon tovahaladás (érintő magasságban). • Rúdmászás <p>3. Rendgyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vonal és oszlop fogalma, jellemzői, kialakítása • Fordulatok helyben 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékos és utánzó alapformák ismerete, versenykörülmények közötti végrehajtása. • Kettő és négyütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásai ütemezésre, ütemtartással. • Saját testtömeg megtartása 5 mp-ig függő- és támaszhelyzetben egyaránt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Testtartási hibák kiküszöbölése. • A pontos mozgásvégrehajtás, a figyelem koncentrációjának tudatosítása. • Egyensúlyérzék fejlesztése • Izomérzékelés kialakítása különböző testhelyzetekben. • Versenyszellem kialakítása, fejlesztése.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Vízhez-szoktatás</p> <p>1/1 Környezet és víz megszerettetése vízben: óriásjárás, törpejárás, fordulatok mindkét irányban (lábujjhegyen, majd hajlított állásban)</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros lábon ugrálás, karcsapkodással, • arcosás, • járás közben malomkörzés előre, hátra, <p>medence szélén fekvé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • evező mozdulatok előre, hátra, <p>vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medence szélébe kapaszkodva lábbal nagy fröcskölés, • nagy hullámok képzése (testtel, kézzel, úszólappal), • fogócskázás. <p>1/2 Merülési gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapaszkodással víz alá merülés, • párok kézfogással szökdelnek, negyedik ütemre lemerülnek, • vízbe merített karikán átbújás, • tárgyak felvétele a medence aljáról, • átbújás a társ lába közt, • „hányat mutatok” játék a víz alatt. <p>1/3 Vízbeugrások</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az uszodai szabályok megismerése, betartása • Járás, futás, fordulatok a medencében • Víz alá merülés 5 mp-ig • Víz alatt mutatott szám felismerése • Hátúszás technikájának durva mozgás-koordináció szintjén történő elsajátítása • 12 m leúszása hátúszással 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízzel szembeni félelemérzet leküzdése, biztonságérzet kialakítása. • Térérzékelés, izomérzékelés kialakítása a vízi közegben. • Mélyvízi oktatás előkészítése.

- ülésből (arc is a vízbe kerül),
- vízbedőlés lépcsőről (kh. térdig vízben),
- vízbeugrás guggolásból társ segítségével,
- vízbeugrás guggolásból társ segítsége nélkül,
- bomba” ugrás,
- állva oldalt bedőlés.

Ellenőrzés: kisvízbe ugrás, merülés, felállás.

1/4 Siklás, lebegés

- lebegőhelyzet szárazon,
- vízben szerrel és társ segítségével,
- a társ húzása kötél vagy úszólap segítségével,
- siklás hason, háton a medence szélétől történő ellökéssel.

Ellenőrzés:

siklás hason, magastartásban 5 mp-ig,
siklás háton, magastartásban 5mp-ig.

2. Hátúszás

- fekvés a medence szélén, lábtempó a vízben,
- vízben háton fekvé szerrel: függőleges láb-és karmozgás (karok mélytartásban),
- úszólappal a tarkó alatt lábtempó,
- szárazon hanyattfekvés: kartempó,
- medence szélén hanyattfekvés: kartempó,
- hátúszás magastartásban tartott úszólappal, kivárással,
- „csúsztatott” hátúszás,
- folyamatos hátúszás.

III. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futómozgás tanítása • Futóiskolai gyakorlatok • Iramérzékelést kialakító gyakorlatok • Tartós futás <p>2. Szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések páros lábon és egy lábon • Galoppszökdelés, indiánszökdelés <p>3. Gyorsasági versenyek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyéni futóversengések (táv fokozatos növelése) indulás különböző helyzetekből. • Fogójátékok 	<ul style="list-style-type: none"> • 600 méter lefutása megállás nélkül • A futás, mint természetes mozgás főbb külső jegyeinek elsajátítása <p><u>Játékokban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A szabályok önálló betartása ○ Ütközések elkerülése <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelő gyakorlatok pontos végrehajtása. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzési rendszer fejlesztése • Reagálási gyorsaság fejlesztése • Egészséges versenyszellem kialakítása. • Szabályok szerinti versenyzés elfogadtatása

IV. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Egyéni gyakorlatok gumilabdával</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda feldobása, elkapása két kézzel • Labda feldobása, elkapása két kézzel egy pattanás után • A labda feldobása és elkapása között különféle feladatok (pl. taps, guggolás stb.) végzése • A labda átvétele egyik kézből a másik kézbe test előtt, mögött, láb között, fej körül • Labda leütése a talajra, a felpattanó labda elfogása két kézzel • Labdapasszolás falra, visszapattanó labda elfogása két kézzel <p>2. Páros gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda gurítása társnak két kézzel valamint jobb illetve bal kézzel • Labda passzolása a társnak talajra pattintva • Labda passzolása társnak két kézzel, valamint jobb illetve bal kézzel talajra pattintás nélkül <p>3. Sor- és váltóversenyek a labda hordásával, gurításával, terelésével</p> <p>4. Játékok</p> <p>Kidobós játékok „Szabadulás a labdától”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és tudják alkalmazni a labda továbbításának alapvető formáit • Az önmaguknak feldobott vagy társtól, tárgyról visszapattanó labda elfogása két kézzel • A labda dobásának, elkapásának, terelésének, alkalmazása változatos feladathelyzetek között. • A tanult játékok szabályszerű, tudatos játéka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinációs képességfejlesztés. • Labdás ügyességfejlesztés • A csapat sikeréért való küzdelem kialakítása. • Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarat tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása. • A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.

2. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Az első évfolyamon megtanult hátúszás technikájának továbbfejlesztése.
2. A gyorsúszás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása;
3. A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
4. A mozgások ritmusának javulása;
5. A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
6. A higiéniai szokások erősítése;
7. Sokoldalú képzés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése)
8. Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása;
9. Egyéni és társas játékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
10. A sportszerű versenyzés alapjainak lerakása

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
I. Rendgyakorlatok <ul style="list-style-type: none">• Fejlődés kettes, hármas, négyes oszlopba• Járás lépéstartással helyben illetve előrehaladással 2. Szabadgyakorlatok 3. Kéziszer gyakorlatok tornabottal és gumilabdával 4. Páros gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none">• Saját testsúly megtartása támaszban és függésben 10 mp-ig.• Rúdmászásban teljes magasságig, kötélmászásban a teljes magasság feléig történő mászás• A gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása• Egyszerű négyütemű szabadgyakorlatok	<ul style="list-style-type: none">• Ízületi mozgékonyág fejlesztése.• Ritmusérzék fejlesztése• A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.• Izomérzékelés fejlesztése• Az utánzástól a tudatosság felé történő elmozdulás a gyakorlatok végrehajtása során

5. Padgyakorlatok 6. Bordásfalgyakorlatok 7. Rúd- és kötélmászás	önálló ütemezéssel történő végrehajtása	<ul style="list-style-type: none"> • A magasságtól való félelemérzet leküzdése
---	---	---

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Lebegőállások • Mérlegállás • Kézenátfordulás oldalra • Gurulóátfordulás előre illetve hátra • Tarkóállás. • Zsugorfejállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebegőállás megtartása 3 mp-ig • Gurulóátfordulások előírászerű végrehajtása • A gyakorlatok végrehajtása során fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyérzék fejlesztése • Térérzékelés fejlesztése • Önfegyelem kialakítása

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hátúszás gyakorló ismétlése.</p> <p>2. Gyorsúszás elsajátítása</p> <p>2/1 Lábtempó <u>vízben:</u> medence szélének a fogása közben lábtempó gyakorlása, úszólappal végzett siklás közben lábtempó gyakorlása, magastartásban végzett gyorsúszó lábtempó,</p> <p>2/2 Kar-lábtempó együtt <u>szárazon:</u> törzsdöntés közben kartempó gyakorlása, <u>medence szélén fekvés:</u> kartempó végzése, <u>vízben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • levegővétel nélkül egykaros húzások lábtempóval, • vegyestartásból történő kartartás cserék, kivárással, • folyamatos gyorsúszás levegővétel nélkül, <p>2/3 Levegővétel</p> <ul style="list-style-type: none"> • a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, • ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés /folyamatosan/, 	<p>A gyorsúszás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása.</p> <p>A versenyúszás alapvető szabályainak megismerése</p> <p>Aktív részvétel az órákon (úszás, játék, versenyszerű feladatok).</p> <p>Úszóvizsga megszerzése (200m folyamatos úszás)</p>	<p>Vízbiztonság növelése.</p> <p>Újabb úszásnem megtanulása.</p> <p>Keringési- és légzőrendszer fejlesztése</p> <p>A gyakorlatok végrehajtása során a tudatosság előtérbe helyezése</p> <p>A vízreszállás előkészítése az úszóvizsga megszerzésével</p>

<ul style="list-style-type: none"> • gyorsúszás közben minden harmadik tempónál hátrafordulás levegővétellel, • az előző gyakorlat, de csökkentve az elfordulás idejét és mértékét, • gyorsúszás folyamatosan, hármas levegővétellel • Levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés (3-5 sec.), levegő visszatartás a víz alatt (5-8 sec.) kilégzés a víz alatt (3-5 sec.), • Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel (6-10 m) <p>2/4 Versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, • Gyorsúszással célba érkezés, • Gyorsúszás egyszerű fordulója, • Váltóverseny gyorsúszással. <p>Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével. (Pl. 9x15 méter 50'' szünet, 10x15 méter, 3x10x15 méter.)</p>		
---	--	--

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1) Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások (kötetlen, tartós futás 5-8 percig). • Futás közben jelre gyorsítások, lassítások. • Futás közben egyszerű feladatok (leguggolás, felugrás, fordulatok, menetirányváltás, karkörzések stb.) • Szlalomfutás • Vágtafutások különböző kiindulóhelyzetekből <p>2) Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros lábon • Jobb illetve bal lábon • Galoppszökdelés, indiánszökdelés • Oldalazó szökdelések • Szökdelések szerre (pl. pad, zsámoly) illetve szerről <p>3) Sor- és váltóversenyek</p> <p>4) Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1000 m lefutása megállás nélkül • A szökdelő gyakorlatok pontos végrehajtása • A verseny és játékszabályok pontos ismerete, és kreatív alkalmazása a versenyek illetve játékok során. 	<ul style="list-style-type: none"> • A keringési-, légző rendszer fejlesztése. • Az atlétikus képességek fejlesztése • A reagálási gyorsaság fejlesztése • Versenyszellem erősítése • A CSAPAT sikeréért való küzdés erősítése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Egyéni gyakorlatok gumilabdával</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdapasszolás falra, visszapattanó labda elfogása két kézzel • A labda feldobása és elkapása között különféle feladatok (pl. taps, guggolás stb.) többszöri végrehajtása • Labdavezetés helyben mindkét kézzel • Labdavezetés mozgás közben mindkét kézzel • Célba gurítás illetve dobás két kézzel illetve jobb és bal kézzel (5-6m távolságról) <p>2. Páros gyakorlatok (5-6m távolság)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda passzolása társnak két kézzel, valamint jobb illetve bal kézzel talajra pattintással • Labda passzolása a társnak talajra pattintás nélkül • Labda gurítása-dobása a társnak különböző kiinduló helyzetekből (háttal felállásból, terpesztett láb között hátulról-előre stb.) <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> • a labda hordásával, gurításával, terelésével, labdavezetéssel <p>4. Játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kidobós játékok • „Szabadulás a labdától” • Cicajáték 3:1 ellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Falra-passzolás 2 m távolságról 30 mp alatt 10 db • Labdavezetés elsajátítása a durva mozgáskoordináció szintjén mindkét kézzel • A játékszabályok betartása és tudatos alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztés • Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása. • A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.

3. ÉVFOLYAM

CÉLOK

1. A víziteleppel, sportszerekkel való megismertetés
2. A mentőmellény megfelelő használatának elsajátítása
3. Alapvető evezési technikák elsajátítása
4. Tavasszal (májusban) vízreszállás kormányos négy párevezősben
5. Vízbiztonság megszerzése.
6. Sokoldalú képességfejlesztés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése)
7. A már megtanult úszásnemek technikájának fejlesztése
8. A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
9. A mozgások ritmusának javulása;
10. A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
11. A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
12. A higiéniai szokások erősítése;
13. Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
14. A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
15. A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
16. Becsülnék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Szabadgyakorlatok (4 ill. 8 ütemű) 2. Kéziszer gyakorlatok 2 kg-os medicinlabdával, tornabottal, ugrókötéll. 3. Páros gyakorlatok. 4. Padgyakorlatok 5. Bordásfal gyakorlatok 6. Kötélmászás	<ul style="list-style-type: none"> • Saját testsúly megtartása támaszban és függésben 20 mp-ig. • Kötélmászás teljes magasságig • A gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása • A szabadgyakorlatok önálló ütemezéssel történő végrehajtása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ízületi mozgékonyág fejlesztése. • Ritmusérzék fejlesztése • A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. • Izomérzékelés fejlesztése • A tudatosság hangsúlyozása a gyakorlatok végrehajtása során • A magasságtól való félelemérzet leküzdése

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Mérlegállások • Gurulóátfordulások előre ill. hátra különböző helyzetekben (terpeszben, nyújtott lábbal stb.) • Repülő gurulóátfordulás • Fejállás • Kézállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Mellső mérlegállás megtartása 3 mp-ig • A repülő gurulóátfordulás előírászerű végrehajtása • Fejállás megtartása 3 mp-ig • A gyakorlatok végrehajtása során fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyérzék fejlesztése • Térérzékelés fejlesztése • Önfegyelem fejlesztése

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása</p> <p>2. Mellúszás tanítása</p> <p>2/1 Kartempó <u>szárazon:</u> törzsdöntésben kartempó gyakorlása, <u>medence partján, hason:</u> kartempó gyakorlása, <u>vízben:</u> siklás közben kartempók végzése.</p> <p>2/2 Levegővétel <u>vízben:</u> törzsdöntés helyzetben, levegővétel minden második húzásra,</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros lábon szökdelés közben levegővétel az előző gyakorlathoz hasonlóan, • siklás közben kartempók végzése, levegővétel minden második húzásra. <p>2/3 Lábtempó <u>szárazon:</u> szökdelés hajlított állásban kifelé fordított lábfejekkel,</p> <ul style="list-style-type: none"> • hanyatt fekvésben, sarokfelhúzások és tolások végzése, <p><u>vízben:</u> hajlított állásban telitalpon szökdelés, <u>medence szélén fekvésben:</u> lábtempó, <u>vízben:</u> mélytartásban folyamatos lábtempók,</p> <ul style="list-style-type: none"> • magastartásban folyamatos lábtempók, • lábtempók úszólappal. <p>2/4 Kar - lábmozgás együtt</p> <ul style="list-style-type: none"> • lassú kar-, és lábtempók levegővétel nélkül • folyamatos mellúszás levegővétellel. <p>3 Rajt- és forduló technikák</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mellúszás levegővétellel (12m) • Folyamatos hátúszás (200m) • Folyamatos gyorsúszás (100m) • Legalább egyféle rajttechnika illetve forduló szabályos végrehajtása • Háziversenyen való részvétel 	<ul style="list-style-type: none"> • Mellúszás elsajátítása. • Hátúszás és gyorsúszás mozgáskoordinációjának továbbfejlesztése. • Versenyszabályoknak megfelelő úszástudás kialakítása • Keringési és légzőrendszer továbbfejlesztése • A versenyszellem és az akaraterő fejlesztése

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (12 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság adott időre való lefutása Állórajt 30 m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Állórajt szabályos végrehajtása Tudatos erőbeosztás Verseny- és játékszabályok kreatív alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Atlétikus képességek fejlesztése Önmagunk leküzdésének élménye

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Labdavezetés kézzel-, lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</p> <p>2. Ellenféllel szembeni játék alapjai</p> <ul style="list-style-type: none"> Cicajáték 2:1, 3:2 ellen kézzel illetve lábbal Pontszerző játék <p>3. Célzó gyakorlatok kézzel illetve lábbal</p> <p>4. Sor- és váltóversenyek</p> <p>5. Kidobós játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás 2 m távolságról 30 mp alatt 15 db Folyamatos szlalom labdavezetés mindkét kézzel illetve lábbal (5 bója 2-2m távolságra) Ellenféllel szembeni játék során való „helyezkedés”, átadási lehetőségek ismerete Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékigény kielégítése

VI. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A vízitelep rendjének megismertetése A hajótárolók rendje Az eszközök rendeltetésszerű használata, ápolása. A stég használata</p> <p>2. Az eszközök megismertetése A hajótípusok bemutatása Lapátok bemutatása (jobbos, balos) A mentőmellény előírás szerű használata</p> <p>3. Vízreszállás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csapathajók vízretelevése, kiemelése • A csapathajóba történő beülés és kiszállás • Vízből mentés, borulás utáni teendők. <p>4. Alapvető evezési technikák elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lapátfogása, mozgatása, helyzete a vízben • Helyes ülés, testtartás, kocsi használata. • Evezőlapáttal való forgatás nélküli körzések levegőben és vízben; • Láb munka szerepe az evezőcsapás végrehajtásánál. • Lábak- karok- törzs helyzete az evezőcsapás különböző fázisaiban. • Evezés csak karral, felsőtesttel, félkocsival, teljes evező ciklus. • Be-kiszállás, elindulás, megállás, fordulás, kikötés a hajóval 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízitelep rendjének fegyelmezett betartása, tisztelete. • Képes legyen segítséggel levinni hajóját a stégre. • Alapvető evezési technikák elsajátítása. • 15 perc folyamatos evezés hibajavítással. • Szakkifejezések ismerete. • Alapvető hajóápolási ismeretek alkalmazása. 	<p>Az új közeg biztonsági követelményeinek megismertetése, elsajátítása.</p> <p>Emocionális kötődés kialakítása.</p> <p>A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, elsajátítása.</p> <p>Alapfokú vízbiztonság megszerzése.</p>

4. ÉVFOLYAM

CÉLOK

1. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása)
2. Vízbiztonság megszerzése, továbbfejlesztése;
3. Irányított vízreszállás végrehajtása.
4. Az evezés technikájának durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása
5. Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése vízben, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
6. A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
7. Az általános vízi közlekedés szabályainak ismerete;
8. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
9. Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
10. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
11. A helyes táplálkozás megismertetése;
12. Az aerob kapacitás növelése;
13. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
14. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés kialakítása, fejlesztése;
15. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
16. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
17. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen egypárevezős hajóban evezni, tájékozódni.

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok saját testsúllyal: guggolásból felugrás bordásfalnál zsámolyra vagy 1- 2 részes svédzsekre nyre (ugrás guggolásból guggolásba, állásból guggolásba, guggolásból állásba.)</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt).</p> <p>Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás)</p> <p>Törzsemelés 5 részes svédzsekre nyen vízszintesig (1 perc alatt)</p> <p>Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A szabadgyakorlatok önálló ütemezéssel történő végrehajtása • Kötélmászás teljes magasságig, lefelé függeszkedés a felétől • Az alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak megismerése. <p>Négyütemű F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 10 db L: 7 db</p> <p>Törzsemelés F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p> <p>Guggolás F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. • A motorikus képesség felmérés alapjainak lerakása • A képességfelmérések rendszerének és szerepének megismertetése, elfogadtatása

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Talajtorna Előző évek anyagának gyakorlása Négy tanult elemet tartalmazó összefüggő talajgyakorlat</p> <p>2. Szekrényugrás 3 részes szekrényen Felguggolás hosszába állított szekrényre, séta a szekrény túlsó végére, homorított leugrás Felguggolás keresztbe állított szekrényre, leugrás Átguggolás a keresztbe állított szekrényen Repülő gurulóátfordulás keresztbe állított szekrény fölött szivacsbalára</p>	<p>Az összefüggő talajgyakorlat pontos végrehajtása.</p> <p>A szekrényugrás során bátor, fegyelmezett magatartás</p>	<p>Egyensúlyérzék fejlesztése Térérzékelés fejlesztése Önfegyelem fejlesztése Bátorságfejlesztés</p>

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hát-, gyors-, mellúszás ismétlése.</p> <p>2. Mentési technikák oktatása.</p> <p>3. Bukóforduló oktatása.</p> <p>4 Pillangóúszás oktatása.</p> <p>4/1/1 Lábtempó <u>szárazon:</u> lábmozgás ülésben, hasonfekvésben, <u>vízben:</u> fogózkodás a medence szélében, hasonfekvésben lábtempó, gyakorlás párokban, segítségadással,</p> <ul style="list-style-type: none"> • siklás, lábmunka úszólappal, • lábtempó, karok magas ill. mély tartásban. <p>4/1/2 Karmunka <u>szárazon:</u> „S” húzás törzsdöntésben, <u>vízben:</u> (kh. haránt terpeszállás arc a vízben) előre lépegetés közben karmunka,</p> <ul style="list-style-type: none"> • siklás közben kartempó, kivárással, • folyamatos karmunka egy levegővel (lábtempó nélkül), segédeszközzel, • folyamatos karmunka egy levegővel (lábtempó nélkül), segédeszköz nélkül, <p><u>szárazon:</u> szökdelés közben karkörzés előre úgy, hogy két szökdelésre jusson egy teljes karkörzés,</p> <p><u>vízben:</u> siklásban két delfin lábtempót egy kartempó követ (egy levegővel), a mozgás összehangolása a kivárással csökkentésével,</p>	<p>A hát-, gyors- és mellúszás úszásnemekben 200-200m folyamatos leúszása.</p> <p>Pillangóúszásban 12m megtétele.</p> <p>A vízbőlmentés néhány alapvető fogásának és a lékből történő kiúszás technikájának megismerése.</p> <p>A bukóforduló durva mozgáskoordináció szinten történő elsajátítása.</p>	<p>A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése.</p> <p>Az úszástechnikák fejlesztése</p> <p>A figyelem fokozott kiterjesztése a társakra.</p> <p>A pillangóúszás és a bukóforduló alapjainak elsajátítása.</p>

IV. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Mozgástanulás Vízfogás, áthúzás, szabadítás, tanulása, gyakorlása. A csukló, a könyök, a váll. a törzs és a láb munka összehangolása Ergométeres gyakorlatok.</p> <p>2. Kitartásos evezés.</p> <p>3. Tartós evezések. (20 – 30 perc)</p> <p>4. Vízbiztonság továbbfejlesztése: Különböző ügyességi feladatok a hajóban. Vízi segítségnyújtás gyakorlása.</p> <p>5. Elméleti ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az evezés eredete, története, jellemzése, felosztása, eszközök fajtája ismerete. • A vízi közlekedés alapvető szabályai: vízreszállás, kikötés, a helyes haladási irány betartása, kitérés, előzés. • Egészségtani ismeretek: a helyes öltözködés, a napsugár és levegő hatása, fertőzött víz okozta egészségügyi panaszok, a helyes táplálkozás jelentősége az egészség és a sportteljesítmény szempontjából, egyéni higiénia (tisztálkodás, sportruházat tisztántartása) 	<ul style="list-style-type: none"> • Az evezés mozgássorának durva koordinációs szinten történő elsajátítása. • A hajó egyensúlyi helyzetének „megérzése”. • Folyamatosan tudjon 2 km-t levezni. • Sporthajók találkozásakor érvényes elsőbbségadási-, kikerülési szabályok ismerete és alkalmazása. 	<ul style="list-style-type: none"> • A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, fejlesztése. • Vízbiztonság fejlesztése. • Az emocionális kötődés tovább erősítése.

V. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (16 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 40m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 1950m Lányok 1750m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás Verseny- és játékszabályok kreatív alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Atlétikus képességek fejlesztése Önmagunk leküzdésének élménye

VI. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Labdavezetés: kézzel-, lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</p> <p>2. Ellenféllel szembeni játék alapjai Cicajáték 2:1, 3:2 ellen kézzel Pontszerző játék</p> <p>3. Célzó gyakorlatok</p> <p>4. Kosárlabda fektetett dobás alapjai dobóversenyek</p> <p>4. Sor- és váltóversenyek</p> <p>5. Kidobós játékok</p>	<p>Falrapasszolás 2 m távolságról 30 mp alatt 18 db</p> <p>Ellenféllel szembeni játék során való „helyezkedés”, átadási lehetőségek ismerete, alkalmazása</p> <p>Sportszerű játék</p>	<p>Labdás ügyességfejlesztés</p> <p>Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztése</p> <p>A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben.</p> <p>A játékgény kielégítése</p>

5. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Vízbiztonság továbbfejlesztése;
2. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása) továbbfejlesztése;
3. Az általános vízi közlekedés szabályainak megismerése
4. Versenyszellem továbbfejlesztése háziversenyek szervezésével;
5. Az úszástechnikák javítása;
6. Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően;
7. Koordinációs képesség fejlesztése (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
8. Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
9. Testtartási hibák javítása
10. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés fejlesztése;
11. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
12. Aerob kapacitás növelése;
13. A helyes táplálkozás kialakítása;
14. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
15. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt).</p> <p>Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás)</p> <p>Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt)</p> <p>Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A bemelegítés élettani egymásra építettségének megismerése. • Kötélmászás teljes magasságig, lefelé függeszkedés. a felétől. • Az alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak megismerése. <p>Négyütemű F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 12db L: 9 db</p> <p>Törzsemelés F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p> <p>Guggolás F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem gyakorlása • Vegyesúszás • Vízből mentési gyakorlatok • Váltóversenyek • Vízi színmű 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m vegyesúszás szabályos teljesítése. • 400 m leúszása tetszőleges úszásnemben. • Váltóversenyek szabályainak ismerete, alkalmazása. • Vízből mentési módzatok ismeretének bővülése. 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése. • Az úszástechnikák továbbfejlesztése • A figyelem fokozott kiterjesztése a társakra.

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Iramérzékelést segítő gyakorlatok 2. Tartós terhelések. (35'-50') 3. Ügyességi feladatok csapathajókban 4. Ergométeres gyakorlatok, 5. Hajóbeállítási feladatok 6. Vízi közlekedési oktatás, tesztek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Csapathajós evezéseknél ütemtartás, a vezérezvezős pontos követése. • A lábtartó-üléstávolság helyes beállítása önállóan. • A sporthajókra vonatkozó alapvető vízi közlekedési szabályok ismerete • 5 km folyamatos levezése • Mini egypárban a hajó biztos „uralása”, az összes manővergyakorlat tökéletes végrehajtása. (Minimum vizsga, lásd 2. számú melléklet) • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 5 perc 30mp Lányok: 5 perc 45 mp 	<ul style="list-style-type: none"> • Vízbiztonság tovább fejlesztése. • A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, tovább fejlesztése • A biztonságos vízen közlekedés kialakítása • A természet erőivel szembeni edződés

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (20 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 50m-es és 600m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2000m Lányok 1800m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás A versenyek és játékok során tanúsított sportszerű és fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés kialakítása

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> megállás-megindulás labdával fektetett dobás emberfogásos védekezés alapjai játék <p>2. Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> labdavezetési gyakorlatok alapütések játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2m távolságról 30 mp alatt 20 db Kosárlabda - fektetett dobás labdavezetésből pontos végrehajtása Floorball – alapütések pontos végrehajtása Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek elsajátítása A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játéki igény kielégítése

6. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Vízbiztonság továbbfejlesztése;
2. A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
3. Az evezési technikák továbbfejlesztése;
4. A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
5. A vízi közlekedés szabályainak alaposabb ismerete;
6. A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
7. Versenyeken való részvétel;
8. Versenyszellem továbbfejlesztése;
9. A keringési-, és a légzőrendszer fejlesztése;
10. Ízületi mozgékonyág fejlesztése
11. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
14. Motoros képességek összhangja és azok életkornak megfelelő fejlesztése;
15. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
16. Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
17. A helyes táplálkozás kialakítása;
18. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
19. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A bemelegítés részfeladatainak önálló végrehajtása. • Kötélmászás – függeszkedés teljes magasságig. • A nyújtó-lazító gimnasztika pontos végrehajtása. <p>Négyütemű F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 14 db L: 11 db</p> <p>Törzsemelés F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p> <p>Guggolás F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság fejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának megismertetése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem gyakorlása, edzésgyakorlatokon keresztül • Víz alatti úszás • Vízből mentési gyakorlatok • Váltóversenyek • Vízi játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m vegyesúszás szabályos teljesítése. • 600 m leúszása tetszőleges úszásnemben. • Vízből mentési módok ismeretének bővülése • Sportszerű versenyzés 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése. • Az úszástechnikák továbbfejlesztése • Versenyszellem erősítése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Iramérzékelést segítő gyakorlatok</p> <p>2. Tartós terhelések. (50-60 perc)</p> <p>3. Folyóvízi gyakorlatok</p> <p>4. Gyakorlatok egypárevezős hajóban</p> <p>5. Evezős ergométeres gyakorlatok,</p> <p>6. Alapvető hajóbeállítási feladatok</p> <p>7. Elméleti ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vízi közlekedési oktatás, tesztek • Alapvető versenyszabályok • A gazdaságos evezősmozgás jellemzői. • A technikával (evezés, úszás, futás,) kapcsolatos alapvető fizikai törvények. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 km folyamatos levezése • A háziversenyen való részvétel • A sporthajókra vonatkozó folyóvízi közlekedési szabályok ismerete • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 5 perc 15mp Lányok: 5 perc 30 mp 	<ul style="list-style-type: none"> • Vízbiztonság tovább fejlesztése. • Evezési technika továbbfejlesztése • A biztonságos vízen közlekedés kialakítása • Természet erőivel szembeni edződés

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (25 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 50m-es és 600m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2150m Lányok 1850m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás A versenyek és játékok során tanúsított sportszerű és fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés fejlesztése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése fektetett dobás társtól kapott labdából játék 2:1 és 3:2 ellen; játék <p>2. Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése labda megemlése, pattogó labda megjátszása, lestoppolása játék 2:1, 3:2 ellen; játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2m távolságról 30 mp alatt 22 db Kosárlabda - fektetett dobás társtól kapott labdából - pontos végrehajtása Floorball – alapütések pontos végrehajtása mozgás közben Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékigény kielégítése

7. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. A vízbiztonság továbbfejlesztése;
3. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
4. Edzésterhelésre előkészítés
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. Versenyeken való részvétel;
7. A keringési-, és a légzőrendszer magas szintű tovább fejlesztése;
8. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés ösztönzése;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
12. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
13. Edzőtáborok szervezése (futó-és evezős táborok)
14. Vízitúrák szervezése.
15. A sífutással való ismerkedés

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok saját testsúllyal: guggolásból felugrás bordásfalnál zsámolyra vagy 1- 2 részes svédzsekrényre</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés ellenőrzés melletti önálló végrehajtása • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatainak izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete <p>Négyütemű F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 16 db L: 13 db</p> <p>Törzsemelés F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p> <p>Guggolás F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával • Rajtok és fordulók gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • A feladatok pontos, lelkes végrehajtása • 800m folyamatos leúszása tetszőleges úszásnemben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Aerob kapacitás növelése • Akaraterő és küzdeni tudás fejlesztése • Monotóniatűrés fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Az előzőekben tanult mozgásforma tökéletesítése, folyamatos mozgáskontroll, esetleges rossz mozgás technikai gyakorlatokkal történő javítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgás felbontás • részelemek gyakorlása • lapátokkal való egyensúlyozás • alkalmazkodás a társhoz, csapatevezés, evezés párosával, négyesével • becsukott szemmel történő evezés • technikai gyakorlatok csapathajókban • folyamatos evezés közbeni hibajavítás <p>2. Gyorsaságfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtgyakorlatok 10-20 csapásig <p>3. Állóképesség fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 perces mérsékelt sebességű evezések • iramjáték (fartlek) <p>4. Ügyességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyensúlygyakorlatok vízben <p>5. Csapathajós edzések kezdete</p> <p>6. Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hajónapló használatának szükségessége • fürdési szabályok • a folyóvízen történő evezés szabályai, a hajók megközelítése, a tőlük való távolság • hajók és lapátok karbantartása, javítása • hajók téli tárolása 	<ul style="list-style-type: none"> • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 4 perc 45 mp Lányok: 5 perc 	<ul style="list-style-type: none"> • Evezési technika továbbfejlesztése • Csapathajós evezéstechnika elsajátítása • Állóképesség fejlesztés • Gyorsaság, ügyesség fejlesztés

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Futások <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (30 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 60m-es és 800m-es futóversenyek 2. Sor- és váltóversenyek 3. Fogójátékok	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2200m Lányok 1900m (lásd: 1. számú melléklet) Futótáv iramának tudatos tervezése. Sportszerű győzniakarás. 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Egyéni teljesítőképességek megismertetése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - ziccerdobás játék 2:2 ellen, befutások; játék 2. Floorball <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - kapuralövés játék 2:1, 3:2 ellen; játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2 m távolságról 30 mp alatt 25 db Páros lefutás során a védő mozgása szerint alakított támadás-befejezés Szabályok szerinti, sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékigény kielégítése

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sífutó cipő/kötés • Sífutó bot • Sífutó lécs <p>2. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magatartási szabályok (természetvédelem, sí-KRESZ) • Időjárás <p>3. A sífutás oktatása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapismeretek a sífutó-felszerelésről, sífutó-ruházatról • A felszerelés megszokása (a felszerelés hordása, ellenőrzése, felcsatolása) • Léchez szoktatás (gyakorlatok helyben, helyváltoztatásos gyakorlatok, játékok) • Hegymenet, irányváltás, megállás gyakorlása • A klasszikus stílus alapelemeinek oktatása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerje a pályán található jelzéseket (sí-KRESZ) • A sífelszerelés megfelelő használata • Tudjon elindulni és megállni, tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni 	<ul style="list-style-type: none"> • Téli sportok megszerettetése • A szervezetnek az időjárás elemeivel történő edzése

8. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. A vízbiztonság továbbfejlesztése;
3. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
4. Edzésterhelésre előkészítés
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. Versenyeken való részvétel;
7. A keringési-, és a légző rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
8. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés ösztönzése;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
12. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
13. Edzőtáborok szervezése (futó-és evezős táborok)
14. Vízitúrák szervezése.
15. A sífutással való ismerkedés (klasszikus/szabad stílus alapelemeinek elsajátítása)

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédsekreányen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 18 db L: 15 db</p> <p>Törzsemelés F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p> <p>Guggolás F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával • Rajtok és fordulók gyakorlása • Vízből mentési gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> • A feladatok pontos, lelkes végrehajtása • 1000m folyamatos leúszása tetszőleges úszásnemben • A tanuló ismerjen legalább háromféle vízből mentési módot 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légző rendszer fejlesztése • Aerob kapacitás növelése • Akaraterő és küzdeni tudás fejlesztése • Monotónia tűrés fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Állóképesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 perces mérsékelt sebességű evezések (fő módszer) • iramjáték (fartlek) • résztávok • verseny és többlettávok evezése időre <p>2. Gyorsaságfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtgyakorlatok 10-20 csapásig • repülőrajtok • rövid vágták, sok pihenővel (100-200 m) <p>3. Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyors rajtok maximális erőbevetéssel • Kétpárevezősben, vagy négy párban a csapat 50%-a evez (vízi súlyzó). <p>4. Ügyesség fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • ügyességi (szlalom) pálya leküzdése <p>5. Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • az evezés történetének további ismertetése • a lapátkészítés, a hajóépítésről általában • hajótípusok, lapátformák, azok méretei • áttételi viszonyok alapfokon 	<p>Tanmedencében vagy evezős ergométeren 40 perc folyamatos evezés.</p> <p>Egypárevezősben 1000 m-en (szélcsendben):</p> <p>Fiúk: 4 perc 20mp, Lányok 4 perc 40 mp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Állóképesség fejlesztés • Gyorsaság, ügyesség fejlesztés • Speciális erőfejlesztés

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás (40 perc) • Futás iramjátékkal • Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt • 60m-es és 800m-es futóversenyek 	<ul style="list-style-type: none"> • Coopert-teszt: Fiúk 225m Lányok 1950m • Futótáv iramának tudatos tervezése • Sportszerű győzni akarás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légző rendszer fejlesztése • Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése • Iramérzékelés fejlesztése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> • előző évben tanultak ismétlése • hármas lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - ziccerdobás • játék 2:2 és 3:3 ellen, zárások; játék <p>2. Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> • előző évben tanultak ismétlése • hármas lefutás, védő nélkül, majd félaktív védővel - kapuralövés • védekezési módozatok; játék 	<ul style="list-style-type: none"> • Falrapasszolás kosárlabdával 2 m távolságról 30 mp alatt 27 db • Hármas lefutás során a védő mozgása szerint alakított támadás-befejezés • Szabályok szerinti, sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztés • Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése • A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. • A játékigény kielégítése

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A klasszikus stílus gyakorlása • Ismerkedés a korcsolyázó stílussal 	<ul style="list-style-type: none"> • A sí-KRESZ szigorú betartása • Sífutó láb- és karmunka durva mozgás-koordináció szintjén történő elsajátítása • Megfelelő méretű felszerelés kiválasztása 	<ul style="list-style-type: none"> • Téli sportok megszerettetése • A szervezetnek az időjárás elemeivel történő edzése

9. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
3. A váltott evezés oktatásának kezdete (mindkét oldalra).
4. Országos versenyeken való részvétel a versenyrutin megszerzése;
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
7. Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
8. A teljesítményre való törekvés;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
11. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
12. Edzőtáborok szervezése;
13. A helyes táplálkozás kialakítása;
14. Vízitúrák szervezése.

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédsekreányen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 20 db L: 17 db</p> <p>Törzsemelés F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p> <p>Guggolás F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • 1200m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Monotóniatúrés fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A technikai elemek további finomítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • evezés mindkét oldalon • láb kormányzás gyakorlása • egyensúly és speciális technikai gyakorlatok • evezés idegen szakágban (pár-váltottevezés) • vízi ügyességi versenyek • egyéni és csapathibák csiszolása • toló és ellenszélben való evezés <p>2. Tartós terhelések; (20'-90')</p> <p>3. Intervallumos edzések;</p> <p>4. Iramjátékok;</p> <p>5. Felmérések, (időremenések);</p> <p>6. Versenyek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtok, rajtversenyek, repülőrajtok • egyenletes tempójú evezés közbeni felgyorsítások • nehezített pályaviszonyok melletti verseny szilárd technika elsajátítása <p>7. Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • a versenyszabályok teljes ismerete • a sportsérülések okai, megelőzésük • a rajt előtti állapot • a hajók idény közbeni és téli karbantartása • egészségügyi ismeretek: lapát által okozott feltörések kezelése, ínhüvelygyulladás okai, lapátnyel tisztántartásának szükségessége. 	<ul style="list-style-type: none"> • A gazdaságos evezés. • Az időjárás szélsőségei elviselése. • A versenyeken a maximális eredmény elérésére való törekvés. • Edzőtáborban való részvétel. <p>Ergométer teszt:</p> <p style="padding-left: 40px;">6000m Fiúk: 21 perc 30 mp Lányok: 24 perc 30 mp</p> <p style="padding-left: 40px;">2000m Fiúk: 7 perc 10 mp Lányok: 8 perc 05 mp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none">• Tartós futás (45 perc)• Futás iramjátékkal• Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt	<ul style="list-style-type: none">• Coopert-teszt: Fiúk 2300m Lányok 2000m (lásd: 1. számú melléklet)• Futótáv iramának tudatos tervezése• Sportszerű győzni akarás.	<ul style="list-style-type: none">• Keringési- és légző rendszer fejlesztése• Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése• Iramérzékelés fejlesztése

V. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none">• Egyéni foglalkozások felügyelettel• Napi kétszeri sífutás• Mindkét technika gyakorlása• Sífutó mozgáselemek összekötése	<ul style="list-style-type: none">• A sí-KRESZ szigorú betartása• A különböző sífutó technikai elemek megválasztásának készsége – a terepviszonyoknak megfelelően• Napi 3 óra sífutás	<ul style="list-style-type: none">• Sífutás gyakorlása• A téli alapozó munka változatossá tétele• Keringési- és légzőrendszer fejlesztése

10. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
3. Országos és nemzetközi regionális versenyeken való részvétel;
4. A versenyszellem továbbfejlesztése;
5. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
6. Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
7. Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással;
8. A teljesítményre való törekvés;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
12. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
13. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
14. Edzőtáborok szervezése (futó, evezős, sífutó)
15. Vízitúrák szervezése.

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédsekreányen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 22 db L: 19 db</p> <p>Törzsemelés F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p> <p>Guggolás F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • 1500m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Monotóniatűrő fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A technikai elemek továbbcsiszolása.</p> <p>2. Tartós terhelések.</p> <p>3. Intervall terhelések.</p> <p>4. Iramjátékok.</p> <p>5. Felmérések (időre evezések)</p> <p>6. Versenyek.</p> <p>7. Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • hajóformák • a legfontosabb képességfejlesztő módszerek hatása • a hajók gyorsasági sorrendje • hajók idény közbeni gondozásának feladatai • a hajók téli karbantartása • alapvető anatómiai ismeretek • a túlzásba vitt napozás és fürdés káros hatása a felkészülésre 	<ul style="list-style-type: none"> • A gazdaságos evezés. • Az időjárási szélsőségek elviselése. • A versenyeken a maximális eredmény elérésére való törekvés. • Edzőtáborban való részvétel. • Sportágismereti tesztlap kitöltése. (lásd 4. számú melléklet) <p>Ergométer teszt:</p> <p style="padding-left: 40px;">6000m Fiúk: 21 perc 10 mp</p> <p style="padding-left: 80px;">Lányok: 24 perc 10 mp</p> <p style="padding-left: 40px;">2000m Fiúk: 6 perc 50 mp</p> <p style="padding-left: 80px;">Lányok: 7 perc 45 mp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” • Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése. • Evezőssporttal kapcsolatos általános, és alapvető elméleti ismeretek szerzése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Tartós futás (50 perc)</p> <p>Futás iramjátékkal</p> <p>Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt</p>	<p>Coopert-teszt: Fiúk 2350m</p> <p style="padding-left: 40px;">Lányok 2050m</p> <p>Futótáv iramának tudatos tervezése</p> <p>Sportszerű győzniakarás.</p>	<p>Keringési- és légzőrendszer fejlesztése</p> <p>Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése</p> <p>Iramérzékelés fejlesztése</p>

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erő kifejtéssel) <ul style="list-style-type: none">• Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50%)• Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-50)• Kevés pihenőidővel végzett circuit edzés módszerek• Felmérések	<ul style="list-style-type: none">• A gyakorlatok szabályos elvégzése.	<ul style="list-style-type: none">• Speciális erőfejlesztés• Állóképességi erő fejlesztése• Szintfelmérés

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none">• Egyéni foglalkozások felügyelettel.• Napi kétszeri sífutás• Mindkét technika gyakorlása• Rövid és hosszútávok teljesítése• Időre futások.	<ul style="list-style-type: none">• A sí-KRESZ szigorú betartása• Napi 4 óra sífutás	<ul style="list-style-type: none">• Keringési- és légzőrendszer fejlesztése.• Az téli alapozó munka változatossá tétele.• Az edzésvolumen növelése.

11. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
2. A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása;
3. Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás), heti 1 határterhelés;
4. A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
5. Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
6. A maximális erő fejlesztése
7. Az állóképesség továbbfejlesztése;
8. Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
9. A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
10. A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
11. Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. Hazai és nemzetközi ifjúsági regattákon való részvétel
14. Edzőtáborok szervezése (evezős, futó, sífutó)

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svéd szekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 24 db L: 21 db</p> <p>Törzsemelés F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p> <p>Guggolás F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • 2000m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Monotóniatűrő fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Technika javítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evezések közbeni egyéni technika csiszolása, hibajavítás • Csapategységek összmunkájának csiszolása • A rajttechnika átisméltése és gyakorlása <p>2. Tartós terhelések.</p> <p>3. Intervall edzések.</p> <p>4. Iramjátékok.</p> <p>5. Felmérések.</p> <p>6. Versenyek</p> <p>7. Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • helyes hajóbeállítás a sportolók súlyának és magasságának figyelembe vételével • a helyes és helytelen evezőstechnika megkülönböztetése • Vitaminfogyasztás jelentősége • Nemzetközi és hazai versenyszabályok különbözősége • Stratégia és taktika az evezésben • Legjobb magyar evezősök eredményei • A pihenés és terhelés aránya • az edzőtáborokra vonatkozó ismeretek • a pulzusmérés jelentősége • A dohányzás és alkohol káros hatása a teljesítményre. 	<ul style="list-style-type: none"> • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Az időjárás szélsőségei elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. <p>Evezős ergométeren 6000 m: Fiúk: 21 perc 00 mp Lányok: 24 perc 00 mp</p> <p>Evezős ergométeren 2000m: Fiúk: 6 perc 40 mp Lányok: 7 perc 35 mp</p>	<p>Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése.

IV. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Erőfejlesztés külső ellenállással. <ul style="list-style-type: none"> • Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50%-70%) • Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%) • Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-100) • Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok szabályos elvégzése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Speciális erőfejlesztés • Állóképességi erő fejlesztése • Gyorserő fejlesztése • Maximális erő fejlesztése • Szintfelmérés

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
Tartós futás (55 perc) Futás iramjátékkal Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt	Coopert-teszt: Fiúk 2400m Lányok 2100m Futótáv iramának tudatos tervezése Sportszerű győzniakarás.	Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés fejlesztése

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Egyéni foglalkozások felügyelettel • Napi kétszeri sífutás • Mindkét technika gyakorlása • Rövid és hosszútávok teljesítése • Időre futások 	<ul style="list-style-type: none"> • A sí-KRSZ szigorú betartása • Napi 4 óra síelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzőrendszer fejlesztése • Az téli alapozó munka változatossá tétele • Az edzésvolumen növelése.

12. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
2. A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása;
3. Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
4. Erőfejlesztés súlyzókkal;
5. Az állóképesség továbbfejlesztése;
6. Edzéshatások növelése (intenzitás, terjedelem);
7. Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
8. A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására;
9. A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
10. A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
11. Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. A jelentősebb nemzetközi ifjúsági regattákon és az ifi- VB – n való részvétel.
14. Edzőtáborok szervezése (futó, evezős)
15. Sítábor szervezése.

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok.</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 26 db L: 23 db</p> <p>Törzsemelés F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p> <p>Guggolás F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • 2500m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Monotóniatűrűs fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Tartós terhelések.</p> <p>2. Iramjátékok.</p> <p>3. Intervall edzések.</p> <p>4. Felmérések.</p> <p>5. Versenyek.</p> <p>6. Az eddig tanult technikai és taktikai elemek ismételése, gyakorlása.</p> <p>7. Egyéni és csapattechnika csiszolása</p> <p>8. Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • edzés és pihenés megfelelő ritmusa, a terjedelem és intenzitás összhangja. • leghíresebb evezősversenyek, evezősök, evezőspályák. • a szív és keringés élettana. • a nem megengedett teljesítményfokozó szerek hatása a szervezetre (dopping) • sportszerű életmód 	<ul style="list-style-type: none"> • Az időjárás szélsőségei elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. • Sportágismereti tesztlap kitöltése (lásd 5. számú melléklet) <p>Evezős ergométeren 6000 m: Fiúk: 20' 40" Lányok: 23' 45"</p> <p>Evezős ergométeren 2000m: Fiúk: 6' 25" Lányok: 7' 20"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése. • Gyorsaságfejlesztés • Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári) • Evezőssporttal kapcsolatos általános, és alapvető elméleti ismeretek bővítése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás (60 perc) • Futás iramjátékkal • Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt 	<p>Coopert-teszt: Fiúk 2450m Lányok 2150m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futótáv iramának tudatos tervezése • Sportszerű győzniakarás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzőrendszer fejlesztése • Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése • Iramérzékelés fejlesztése

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Erőfejlesztés külső ellenállással. <ul style="list-style-type: none">• Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50%-70%)• Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)• Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (20-300)• Kevés pihenőidővel végzett circuit edzés módszerek• Felmérések	<ul style="list-style-type: none">• A gyakorlatok szabályos elvégzése.	<ul style="list-style-type: none">• Speciális erőfejlesztés• Állóképességi erő fejlesztése• Gyorsító fejlesztése• Maximális erő fejlesztése• Szintfelmérés

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none">• Napi kétszeri sífutás• Mindkét technika gyakorlása• Rövid és hosszútávok teljesítése• Időre futások	<ul style="list-style-type: none">• A sí-KRESZ szigorú betartása• Napi 4-5 óra síelés	<ul style="list-style-type: none">• Keringési- és légzőrendszer fejlesztése• Az téli alapozó munka változatossá tétele.• Az edzésvolumen növelése.

