

Kajak-kenu

1. évfolyam

A kajak-kenu sport tanításának céljai az 1. évfolyamon

- Az összehangolás megvalósítása az iskola és az ASI között;
- A tantárgy formai és tartami sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- A természettel, a viziteleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- A hátúszás és a gyorsúszás készségszintű elsajátítása;
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A higiéniai szokások erősítése, illetve kialakítása;
- Sokoldalú képzés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
 - 1. Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság,-állóképesség);
 - 2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
 - 3. Mozcékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozcékonyaság);
- Az utánzó és játékos mozcékonyaság ismerete;
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- A differenciált mozcékonyaságérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
- A foglalkozásokon tanult játék –és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot;
- Becsülnék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Futások
- V. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Dinamikus gyakorlatok különböző testhelyzetekből, különböző testrészekkel</p> <p>1. 1 Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánmozgások, helyzetcserék</p> <p>2. Szabadgyakorlatok szerrel és szer nélkül különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel</p> <p>2. 1 Utánzógyakorlatok padon, zsámolyon, bordásfalon négykézláb járással nyusziugrással pókjárással</p> <p>2. 2 Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, ugrókötéllel, tornabottal evező mozgások utánzása tornabottal</p> <p>2. 3 Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>2. 4 Csúszások, kúszások svédpadon.</p> <p>2. 5 Bordásfalon tovahaladás /érintő magasságban/.</p>	<p>Ismerjenek játékos és utánzó alapformákat.</p> <p>Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat.</p> <p>Az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartással.</p> <p>Ismerjenek utánzó-játékos mászásokat, ugrásokat, /sánta róka, főkamászás, nyúlugrás/, s azokat tudják alkalmazni versenyszerű feladatokban.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben /pl kötél/ rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térddel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támasz helyzetben megtartani /pl. bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámasz, nyúlugrás egyensúlyvesztés nélkül/.</p>	<p>1) Általánosan és sokoldalúan képző feladatok Dinamikus gyakorlatok. Utánzógyakorlatok. Cél: Motorikus kiindulósínt felmérése (kondicionális, koordinációs) Ritmuszérék fejlesztése. Testtartási hibák kiküszöbölése. Szervezett /belső szervek, keringési rendszer, izomzat/ előkészítése a nagyobb terhelést adó mozgásokra. Izom és idegi (intramuszkuláris) koordináció kialakítása, biztosítása. A pontos mozgásvégrehajtás, figyelemkoncentrációjának tudatosítása. A mozdulatgyorsaság- és az ügyesség fejlesztése. Az egyensúlyérék növelése, fejlesztése. A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. Reakciógyorsaság fejlesztése</p>

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Kezdők Előkészítés a medence szélén</p>	<p>Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p>	<p>Részei 1) Kezdők</p>

<p>1. 1 Karkörzések.</p> <p>1. 2 Feladatok járás közben.</p> <p>1.3 Arcmosás, a víz fejre öntése, fröcskölő játékok.</p> <p>2) Előkészítő gyakorlatok a vízben</p> <p>2. 1 A vízellenállás érzékeltetése</p> <p>2. 2 Vízbe merülés segítséggel /korlát, labda, társ stb./ vállig, álig, szájig, orrig, teljes merülés segítség nélkül /1-5 sec./, nyitott szemmel /5-10 sec./.</p> <p>2. 3 Légzési gyakorlatok egyéni ütemben és számolással szabályozva.</p> <p>2. 4 Vízijátékok:</p> <p>2. 4.1 Fogójátékok, labdás gyakorlatok.</p> <p>2. 4. 2 Vízbe mászás lépcsőn, korláton, bemászás a medence széléről.</p> <p>2. 4. 3 Talpas ugrás guggolásból, állásból segítséggel és segítség nélkül, legfeljebb 50 cm magasságból.</p> <p>2. 5 Úszásgyakorlatok:</p> <p>2. 5. 1 Siklás hason és háton alaphelyzetben /kiinduló helyzet/</p> <p>2. 5. 2 Lebegés hason és háton, korlátnál, lépcsőnél kéztámasszal,</p> <p>2. 5. 3 Lebegés hason és háton, segítséggel és segítség nélkül /1-5 sec./, 2. 5. 5 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton, segítséggel /1-5 sec./</p> <p>2. 5. 6 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás</p>	<p>Otthonosan tartózkodjon a vízben.</p> <p>Tudjanak a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lemerülni. • Lebegni. • nyitott szemmel siklani hason és háton. • vízbe ugrani 50 cm magasról /talpas ugrás. • tudatosan levegőt venni és "kifújni". • Gyors- és hátúszás nemekben 25 m-t leúszni. <p>Ismerjenek vízijátékokat.</p> <p>Ismrjék a vizi veszélyeket.</p> <p>50 m leúszása egy úszásnemben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • előkészítés a medence szélén • Előkészítő gyakorlatok a vízben <p>2) Haladók</p> <p>Cél</p> <p>A víz megszerettetése, a vízhezszoktatás vízijátékok segítségével.</p> <p>A hátúszás és a gyorsúszás megtanítása.</p> <p>Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása.</p> <p>A tanulóknak mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése.</p> <p>2) Haladók</p> <p>Cél:</p> <p>A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése.</p> <p>Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése.</p>
--	---	--

<p>hason és háton /8-10 sec./ 2-5 m</p> <p>2. 6 siklás háton és hason feladatokkal:</p> <p>2. 6. 1 Fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklásverseny.</p> <p>2. 6. 2 Hátúszás kar- és lábtempóval.</p> <p>2. 6. 3 Hát kartempó deszka, bólya segítségével</p> <p>2. 6. 4 Hát lábtempó korlát, deszka, társ segítségével /8-10sec./</p> <p>2. 6. 5 Gyors kartempó /3-6 m/</p> <p>2. 6. 6 Gyors kartempó csúsztatással,</p> <p>2. 6. 7 Gyors kartempója folyamatosan, levegővétel nélkül.</p> <p>2. 6. 8 Úszás kar- és lábtempóval, levegővétellel:</p> <p>2. 6. 9 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt,</p> <p>2. 6. 10 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés /folyamatosan/,</p> <p>2. 6. 11 levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés /3-5 sec./, levegővisszatartás a víz alatt /5-8 sec./ kilégzés a víz alatt /3-5 sec./,</p> <p>2. 6. 12 siklás háton levegővétellel, segítséggel,</p> <p>2. 6. 13 siklás háton 1-3 levegővétellel,</p> <p>2. 6. 14 vízben járás közben "gyors" kartempó levegővétellel,</p> <p>2. 6. 15 gyors kartempó segítséggel, levegővétellel /3-5-ször/,</p> <p>2. 6. 16 gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali</p>		
---	--	--

<p>levegővétellel /6-10 m/ 2. 6. 17 gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, 2. 6. 18 gyorsúszással célba érkezés , 2. 6. 19 gyorsúszás egyszerű fordulója, 2. 6. 20 váltóverseny gyorsúszással. 3) Haladók 3.1 Az ismert úszásnem gyakorlása 3.2 Távok növelése</p>		
--	--	--

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>Mászások /fel, le bordásfalon/.</p> <p>Felugrás mászókötélen: ki tud tovább „csimpaszkodni” - Mászás kísérletek.</p> <p>"Tűz, víz, repülő" játék támasz és függéshelyzetekkel.</p> <p>Egyensúlyozó járás a svédpad szélesebbik oldalán, majd a merevítő gerendáján.</p> <p>Egyensúlyozó járás emelt svédpad szélesebb oldalán.</p> <p>Karmozgatások egyensúlyozó járás közben a svédpad szélesebb oldalán.</p>	<p>Ismerjenek utánzó-játékos mászásokat, ugrásokat, /sánta róka, fókamászás stb/</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben /pl kötélén/ rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térdrel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani /pl. bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámasz, nyúlugrás egyensúlyvesztés nélkül/.</p> <p>• Becsukott szemmel tudjon végigmenni a fordított tornapadon.</p>	<p>1. Utánzó gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <p>A megfelelő erőnléti, koordinációs szint elérése a saját testtömeg megtartásához, mozgásához.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Tudjanak alacsony szíven egyensúlyozni, egyensúlyozó járás közben egyszerű mozgásokat - pl. malomkörzés előre - végezni. 	
--	--	--

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Futás tanítása</p> <p>1. 1 Futóiskolai gyakorlatok tanítása.</p> <p>1. 2 Iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása.</p> <p>1. 3 Tartós futás gyakorlása 1000 m-en</p> <p>1. 4 Futásra, gyors irányváltásra alapuló játékok tanítása.</p> <p>1. 5 Játékos gyorsasági versenyek.</p> <p>1. 6 Sorversenyek: helycserével, kijelölt úton indulás - különböző kiinduló helyzetetekből.</p> <p>1. 7 Egyéni futóversengések vonaltól-vonalig /táv fokozatos növelése/ indulás különböző helyzetetekből.</p> <p>1. 8 Rajtversenyek, indulás különböző kiinduló helyzetetekből /állórajtig - táv fokozatos növelése 20-30 m-ig/.</p> <p>1. 9 Játékos futások</p>	<p>Tartós futás: 800 métert 6 percen belül tudjon lefutni.</p> <p>Futó- és fogójátékokban tudatosan törekedjenek az irány- és iram változtatásra.</p> <p>Képesek legyenek gyors indulásra különböző testhelyzetekből /ülésből, guggolásból, hanyatt- és hasonfekvésből/.</p> <p>Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával.</p> <p>Játékokban a gyors-, értelmes feladatmegoldás. A szabályok önálló betartása.</p> <p>Ütközések elkerülése gyors irányváltással.</p> <p>20-30 m-es távon /versenyszerűen/ törekedjenek képességük szerint teljes gyorsasággal futni.</p> <p>Eredményeiket tárgyilagosan értékeljék, azokat hasonlítsák társaikéhoz.</p> <ul style="list-style-type: none"> Legyenek képesek 12 perc alatt lefutni 1500 métert. <p>F: 2200 m felett kiváló</p>	<p>1) Futás tanítása</p> <p>Cél</p> <ul style="list-style-type: none"> Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása. Keringési-, légzési rendszer fejlesztése <p>Minél több futásos játék megtanulása.</p> <p>Gyors helyzetváltóztatás kialakítása, gyorsaság növelése.</p> <p>Alap-állóképesség fejlesztése.</p> <p>Testtartási rendellenességek kiküszöbölése.</p> <p>Egészséges versenyszellem kialakítása.</p> <p>A tanuló tudásszintjének felmérése.</p>

<p>irányváltóztatással, hullámvonalban /Kígyó harapja a farkát/.</p> <p>1.10 Kitartó futás időre: 1 - 2 - 3 - 4 perc. Cooper teszt</p>	<p>1600 m alatt elégtelen</p> <p>L: 2000 m felett kiváló 1500 m alatt elégtelen</p>	
--	---	--

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok, labdakezelés tanítása</p> <p>1. 1 Feldobás, elkapás két kézzel</p> <p>1. 2 Feldobás és elkapás között különféle feladatok végzése</p> <p>1. 3 Labdavezetés helyben, járás közben, futás közben jobb és bal kézzel</p> <p>1. 4 Labdavezetés akadálykerüléssel jobb és bal kézzel</p> <p>1. 5 Labdavezetés helyben különböző feladatokkal</p> <p>1. 6 Labdapasszolás falra, különböző dobásformákkal versenyszerűen.</p> <p>2. Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>2.1. Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal.</p> <p>2.2. Váltóversenyek labda hordásával, gurítással.</p> <p>2.3. Labdaadogató sorversenyek fej felett, láb között /gurítással is/.</p> <p>2.4. Váltóversenyek labdaterelésével /mindkét</p>	<p>Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit /gurítás egy-két kézzel, kétkezes alsó- és felsődobás, egykezes felsődobás/.</p> <p>Tudják az önmaguknak feldobott és társtól, vagy tárgyról visszajutott - visszapattanó labdát elkapni, elfogni.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a labda terelésének, vezetésének egyszerű módjait.</p> <p>Tudják a labda dobását, elkapását, terelését, vezetését, játékos, változatos feladathelyzetek között alkalmazni.</p> <p>Ismerjenek meg minél több labdával játszható játékot, azok szabályait tudatosan alkalmazzák.</p> <p>A megtanult „technikai” ismereteket a célszerűségnek és hatékonyságnak megfelelően</p>	<p>1) Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2) Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinációs képességfejlesztés. <p>A labdaérezék, a labdás ügyesség kialakítása.</p> <p>A mozgáskoordinációk kialakítása /ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja/.</p> <p>Minél több labdás játék megismerése, megtanulása.</p> <p>Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása.</p> <p>A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.</p>

kézzel/, társ indítása dobással /kétkézes alsó, felső, egykezes felső/, gurítással.	alkalmazzák a játékokban. Ismerjenek néhány labdás játékot olyan szinten, hogy azt szabadidőben önállóan is játszassák.	
---	--	--

2. évfolyam

Célok

- Hosszútávon működőképes kapcsolat kialakítása az iskola és az ASI között;
- Az első évfolyamon megtanult hát- és gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.
- A mellúszás készség szintű elsajátítása;
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
- A mozgások ritmusának javulása;
- A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
- A higiéniai szokások erősítése;
- A természettel, a viziteleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- Sokoldalú képzés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
 - 1. Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
 - 2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
 - 3. Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása;
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
- Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;
- A foglalkozásokon (edzéseken) tanult játék –és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot;
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Futások
- V. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok.</p> <p>Kéziszer gyakorlatok /labdával, tornabottal, ugrókötéllal, gumilabdával/.</p> <p>1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</p> <p>1.4 Társas gyakorlatok.</p> <p>1.5 Zenére végezhető kettő/ esetleg négy/ ütemű gyakorlatok.</p> <p>2) Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>2. 1 Tér-, idő-, testrészek koordinációit fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3) Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p> <p>4) Ízületi mozgékonytárgyakat fejlesztő gyakorlatok</p>	<p>Bővítsék ismereteiket a határozott formájú szabadgyakorlatok körében.</p> <p>Sajátítsanak el néhány /4-6/ otthoni gyakorlásra alkalmas szabadgyakorlatot.</p> <p>Fejlődjön ritmusérzékük.</p> <p>A végrehajtás pontosságában és a gyakorlatok intenzitásában teljesítményük mutasson fejlődést az év végére önmagukhoz és az év elejéhez képest.</p>	<p>Motoros képességeket alapozó, fejlesztő és szintentartó gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3. Ízületi mozgékonytárgyakat fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Cél: Az első osztályos ismeretek szintjének növelése.</p> <p>Kondicionális képességfejlesztés.</p> <p>Koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Ízületi mozgékonytárgyakat fejlesztése.</p> <p>A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.</p> <p>A keringési és légzési, valamint az izom- és vázrendszer működésének előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.</p> <p>Reakció és mozdulatgyorsaságfejlesztése.</p>

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmények	Megjegyzés
<p>Előkészítő gyakorlatok a szárazföldön.</p> <p>2. Úszásgyakorlatok:</p> <p>2.1 Siklás hason és háton feladatokkal: fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklásverseny.</p> <p>2.2 Gyorsúszás kar- és lábtempóval, levegővétel nélkül:</p> <p>2.3 gyors kartempó csúsztatással, "kivárással",</p> <p>2.4 gyors kartempója folyamatosan, levegővétel nélkül.</p> <p>2.5 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt,</p> <p>2.6 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés /folyamatosan/,</p> <p>2.7 Levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés /3-5 sec./, levegővisszatartás a víz alatt /5-8 sec./ kilégzés a víz alatt /3-5 sec./,</p> <p>2.8 Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel /6-10 m/</p> <p>2.9 Gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással,</p> <p>2.10 Gyorsúszással célba érkezés ,</p> <p>2.11 Gyorsúszás egyszerű fordulója, Váltóverseny gyorsúszással.</p> <p>Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével.(Pl. 9x15 méter 50" szünet, 10x15 méter, 3x10x15 méter.)</p>	<p>Tudjanak a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott szemmel siklani hason és háton, – vízbe ugrani 50 cm magasról /talpas ugrás/, – tudatosan levegőt venni és "kifújni", – gyors- és hátúszás nemekben 15 m-t leúszni. <p>Ismertjenek vízijátékokat.</p> <p>Ismrjék a vízi veszélyeket</p> <p>Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p>	<p>1) Hátúszás gyakorlása</p> <p>2) Gyorsúszás gyakorlása</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kezdők és a haladók közötti tudáskülönbség csökkentése <p>A víz megszerettetése, vízhezszoktatás és vízijátékok segítségével.</p> <p>A hátúszás és a gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása.</p> <p>A tanulóknak mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése.</p> <p>Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével</p> <p>Megjegyzés: A távok ne növekedjenek, csak az ismétlésszám.</p>

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Támaszban végzett feledatok</p> <p>Játékos feladatok támaszhelyzetekben.</p> <p>Váltóversenyek, akadályversenyek, különféle torna- és játszószerkeken.</p> <p>Bordásfalnál "lépegetés" fokenként mély fekvőtámaszba majdnem kézállásig.</p> <p>2. Függésben végzettgyakorlatok</p> <p>2. 1 Versenyszerű ügyességi feladatok bordásfalon.</p> <p>2. 2 Mászások kötélén, rúdon</p> <p>3. Egyensúlygyakorlatok</p> <p>3. 1 Egyensúlyozó járások és feladatok különböző nehézségi feltételekkel /mozgásokkal, tárgyak hordásával/ versenyszerűen is.</p> <p>Lebegőállás - mérlegállási kísérletek.</p> <p>Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Tarkóállás.</p> <p>Zsugorfejállás – kísérletek.</p>	<p>A szereken végzett feladatmegoldásaikat jellemezze fegyelmezettség, pontos végrehajtás.</p> <p>Tudják uralni testtömegüket egyszerű függés- és támaszhelyzetekben.</p> <p>Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest.</p> <p>Sajátítsanak el egyszerű alapelemeket a torna mozgásanyagából.</p> <p>Versenyszerű, játékos feladathelyzetekben magatartásukat jellemezze az önfegyelem.</p>	<p>1) Támaszban végzett gyakorlatok</p> <p>2) Függésben végzett gyakorlatok</p> <p>3) Egyensúlygyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <p>Kondicionális képességfejlesztés</p> <p>A mozdulatgyorsaság fejlesztése</p> <p>A motoros képességek szintjének emelése az előző évhez képest.</p> <p>A testtartási hibák, életkori rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.</p> <p>A pszichikai képességek előkészítése, megalapozása.</p>

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Futások</p> <p>Futások /kötetlen, tartós futás 5-8 percig/.</p> <p>Futás közben jelre gyorsítások, lassítások.</p> <p>Futás közben egyszerű feladatok /különböző kiindulópályákkal/.</p> <p>Átfutás, átbújás akadályok felett.</p> <p>Váltóversenyek futásos feladatokkal különböző kiindulópályákból.</p> <p>Vágtafutások versenyszerűen 25-30 m-en különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Vágtafutások állórajtából - játékos formában.</p> <p>1.9 Futó-, fogó-, átfutójátékok: Fekete-fehér, Szabadító /terpesz/ fogó, Egyszerű fogó, Kézfogás a ház, Kecskézés, Páros fogó, Féltek-e a medvétől?</p> <p>Cooper-teszt</p>	<p>Ritmusvesztés nélkül, koordinált mozgással hajtsanak végre feladatokat futás közben.</p> <p>Gyors futásban törekedjenek a képességeik szerinti maximális teljesítményre /25-30 m-en/.</p> <p>Legyenek képesek 4-5 percig kitartó futásra.</p> <p>Sajátítsák el az iram- és irányváltoztatás képességét.</p> <p>Tudjanak egyszerű feladatokat végrehajtani, könnyebb akadályokat leküzdeni futás közben.</p> <p>Bővüljön ismeretük a futó-, fogó-, átfutó játékok körében.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 perc alatt legyen képes lefutni minimum 1600 m – et. <p>F: 2300 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p> <p>L: 2100 m felett kiváló 1600 m alatt elégtelen</p>	<p>1) Futások</p> <p>Cél</p> <ul style="list-style-type: none"> • A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása • A szív-, keringési-, légzési rendszer fejlesztése. <p>Az állóképesség növelése.</p> <p>Az atlétikus jellegű futások megalapozása.</p> <p>A mozgásgyorsaság kialakítása, növelése.</p> <p>A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.</p> <p>Sikerélmény biztosítása.</p>

V. Labdás feladatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>1.2 Ügyességi feladatok labdával helyben, mozgás közben.</p> <p>1.2 A labda feldobása, elkapása közt egyszerű ügyességi feladatok /pl. taps test előtt, mögött, talajérintés/.</p> <p>1.3 Labdaiskola falnál, labdapasszolás falra időre a távolság növelésével.</p> <p>2. Váltó versenyek</p> <p>2.1 Labdapasszoló versenyek párokban „Ki tud többet...?”.</p> <p>2.2 Váltóversenyek labda hordásával, átadásokkal „passzal”.</p> <p>2.3 Váltóversenyek labdavezetéssel /kézzel, lábbal/ egyenes és hullámvonalban, tárgy kerülésével.</p> <p>2.4 Egyéni versengések labdavezetéssel időre.</p> <p>2.5 A tanult labdás játékok pedagógiai szabálmódosításokkal /pl. dobás formájának megkötése/.</p> <p>2.5 Labdás játékok: Fogyasztó körben, Labdakirály, Zsinórlabda, Kiszorító csapatban /dobással, rúgással/, Tartsd a levegőben! /csapatban léggömbbel/ Nyúl és vadász.</p>	<p>Tudják a labdát vezetni versenyszerű helyzetekben is mindkét kézzel, sikerélményt adó szinten.</p> <p>Tudjanak falra pattintott labdát /kézzel és lábbal is/ elfogni, birtokba venni többször egymás után.</p> <p>Tanuljanak meg több labdás játékot.</p> <p>Játékban célszerűen alkalmazzák szerzett technikai ismereteiket.</p> <p>Ismerjék és következetesen alkalmazzák a megismert játékszabályokat, ezáltal legyenek képesek maguk is egyszerűbb játékok szervezésére, lebonyolítására /vezetésére/.</p>	<p>1) Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2) Váltó versenyek</p> <p>Cél:</p> <p>Az előző évi teljesítmények emelése, ismeretek bővítése.</p> <p>A motoros képességek reakciógyorsaság/ szintjének emelése.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlesztése.</p> <p>A megfelelő magatartási formák megszilárdítása játékokban, versengésekben - sikerélmény biztosítása.</p> <p>Az ügyesség fejlesztése.</p>

3. évfolyam

Célok

- Sokoldalú képességfejlesztés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
 - 1. Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság,-állóképesség);
 - 2. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
 - 3. Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- A már megtanult három úszásnem technikájának továbbfejlesztése (hát, gyors, mell)
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
- A mozgások ritmusának javulása;
- A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A higiéniai szokások erősítése;
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- Maximális együttműködés az iskolával.
- A viziteppel, sportszerekkel való találkozásból fakadó ismeretek továbbfejlesztése;
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Becsülnék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;
- Alapvető evezési technikák elsajátítása;
- Tavasszal (május) vízreszállás Mk-1- ben, illetve Ic-4-ben;
- A mentőmellény megfelelő használata;
- Vízbiztonság megszerzése.

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Futások
- V. Labdás feladatok
- VI. Kajak-kenu

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /változatos kiinduló helyzetekkel/.</p> <p>1.2 Kéziszer gyakorlatok gumilabdával, medicinlabdával, tornabottal, ugrálókötéllel stb.</p> <p>1.3 Társas /páros/ gyakorlatok.</p> <p>1.4 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</p> <p>1.5 Négyütemű gyakorlatok zenére.</p> <p>1.6 Reggeli tornaként használható szabadgyakorlatsor.</p> <p>2) Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>Pontosan hajtsák végre az ütemezésre vezetett határozott formájú szabadgyakorlatokat.</p> <p>Tudjanak kéziszerekkel /gumilabda, tornabot, 1 kg-os medicinlabda, ugrókötél/ gyakorlatot végrehajtani.</p> <p>Fejlődjön ritmusérzékük – egyszerű alapgyakorlatokat tudjanak zenére végezni.</p> <p>Ismerjenek és végezzenek gyakorlatokat svéd szereken /bordásfal, svédpad, tornapad/.</p>	<p>1) Motoros képességeket alapozó, fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok</p> <p>2) Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <p>Sokoldalú képességfejlesztés</p> <p>A szervezet előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.</p> <p>Az ismeretek bővítése eszközök, kéziszerek használatával.</p> <p>A fejlődési rendellenességek, testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.</p>

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. A gyorsúszás és a hátúszás folyamatos gyakorlása.</p> <p>2. A mellúszás tanítása.</p>	<p>A tanulók ismerjék és szeressék az úszást és a vizet.</p> <p>Tudjanak a víz veszélyeiről a vizibalesetek</p>	<p>A hát- és gyorsúszás gyakorlása</p> <p>A mellúszás tanítása</p> <p>Cél:</p>

<p>2.1 Előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p>	<p>megelőzéséről. Sajátítsanak el újabb úszásnemeket /mellúszás/ Ismerjék a versenyúszás egyszerű szabályait. Váljék igényükké a rendszeres úszás. Aktívan vegyenek részt a játékokban, a versenyszerű feladatokban. Tudjanak 100 m-t leúszni folyamatosan.</p>	<p>Az összehangolt úszómozgás továbbfejlesztése.</p> <p>A második évfolyamon megtanult gyors- és hátúszás továbbfejlesztése.</p> <p>A mellúszás megtanítása.</p> <p>A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése.</p> <p>Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése.</p> <p>Aerob állóképesség növelése.</p> <p>Megjegyzés: A távok ne változzanak, csak az ismétlésszám növekedjen.</p>
--	---	--

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Kötélmászás</p> <p>1.1 Kulcsolással mászás különböző magasságig és vissza.</p> <p>1.2 Függeszkedés egy kötélen a magasságot és a fogás hosszát egyénileg szabályozva.</p> <p>2. Fekvőtámasz</p> <p>2.1 Karhajlítás – nyújtás mellső fekvőtámaszban.</p>	<p>Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>Tudjon kulcsolással fel- és lemászni a kötélen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rögzített egyenes derék • Folyamatos 	<p>1. Kötélmászás; 2. Fekvőtámasz. 3. Egyensúlygyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoros képességek fejlesztése. • Kondicionális képességek fejlesztése. • A mászásban résztvevő izmok (karhajlító-, kézhajlító-, delta-, csuklyás-, mell-, lapockaemelő) gyors erejének növelése. • A kajak-kenu mozgásanyagában

<p>3. Egyensúlygyakorlatok</p>	<p>karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban, amennyit bír. F: 25 felett kiváló 10 alatt elégtelen L: 15 felett kiváló 5 alatt elégtelen</p> <p>Az egyensúlyérzékük mutasson érzékeny fejlődést az előző év szintjéhez képest.</p>	<p>részvevő izmok erősítése.(karfeszítők, vállizmok)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tanulók tudásszintjének megállapítása. (FELMÉRÉS) • A vesztibuláris rendszer fejlesztése.
------------------------------------	--	---

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 Futások</p> <p>1.1 Futások iram-, irány változtatással, futás közben egyszerű akadályok leküzdése /fel- lépés szerekre, átfutás alacsony akadályok - zsámoly, 5 kg-os medicinlabda - akadályok felett/.</p> <p>1.2 Kitartó futás 5-6 percig.</p> <p>1.3 Váltóversenyek futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak kerülésével, különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>1.4 Gyorsindulások versenyszerűen.</p> <p>1.5 Gyorsfutások 25-40 m-en - gyorsfutó</p>	<p>Előző évekhez, és önmagukhoz képest növekedjen teljesítményük a kitartó futásban.</p> <p>Képesek legyenek folyamatosan lefutni 4000 métert</p> <p>Tudjanak növekvő iramban is tartósan futni, különböző tevékenységeket végezni.</p> <p>Legyenek képesek gyors indulásokra /különböző kiinduló helyzetekből is/ iram- és irány változtatásokra.</p> <p>Gyors futásokban</p>	<p>1) Futások</p> <p>Cél:</p> <p>Az állóképesség magasabb szintre emelése az előző évhez képest, a teherbíró-képesség fokozása.</p> <p>Az atlétikus mozgások és a sportjátékok előkészítése, megalapozása.</p> <p>Sikerélmény biztosítása, erkölcsi-, akaratilag tulajdonságok stabilizálása.</p>

<p>versenyek.</p> <p>1.6 Gyorsfutó versenyek különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>1.7 Vágtafutások állórajttal - rajtversenyek.</p> <p>1.8 Az állórajt „mélyített” formája - guggolórajt - versenyek.</p> <p>2. Futó- fogó játékok:</p> <p>2. 1 Fekete-fehér különböző kiinduló helyzetekből</p> <p>2. 2 Fészekfogó,</p> <p>2.3 Kotló és kánya,</p> <p>2.4 Üsd a harmadikat,</p> <p>2.5 Út a harmadik,</p> <p>2.6 Balatoni halászok. Cooper teszt</p>	<p>törekedjenek egyéni teljesítményük maximumát nyújtani.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek 12 perc alatt 1700 m lefutni. <p>F: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen</p> <p>L: 2200 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p>	
--	--	--

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. A labda vezetése kézzel- lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</p> <p>2. Váltóversenyek a felsoroltak felhasználásával, kombinációival.</p> <p>3. A labda kapuba, célba /zsámolyba, gyűrűbe/ juttatása dobással, rúgással.</p> <p>4. A labda levegőben tartása kézzel, lábbal, fejjel.</p> <p>5. Az előző évfolyamban tanult labdás játékok.</p> <p>6. Pontszerző egyszerű szabályokkal, Labdacica rúgással, Partizán labda,</p>	<p>Tudják a labdát egyéni elképzelés szerint mozgatni /különböző dobásokkal, rúgással, labdavezetéssel/.</p> <p>Tudjanak haladni folyamatosan labdavezetéssel, mozgásukat legyenek képesek összhangba hozni a társ mozgásával.</p>	<p>1. Labdával végrehajtott feladatok</p> <p>Cél:</p> <p>A mozgáskoordinációs szint és kreativitás határainak növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p> <p>A tanult labdás játékok felhasználásának igényné válása a szabadidő hasznos eltöltésére.</p> <p>A játékgigény kielégítése</p>

Gerilla labda, Zsámolylabda kosár- és kézilabdára előkészítő jelleggel, egyszerű szabályokkal/.		
---	--	--

VI. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) a vízitelep rendjének megtanítása</p> <p>1. 1 A hajótárolók rendjének megtanítása, betartása.</p> <p>1. 2 Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p> <p>1. 3 A stég használatára való tanítás.</p> <p>2) az eszközök megismertetése</p> <p>2.1 A különböző típusú hajók bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése)</p> <p>2. 2 Lapátok bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése)</p> <p>2.3 A mentőmellény használatára való tanítás.</p> <p>2.4 A kormány, a lábtámasz, az ülés helyes beállítása és használata</p> <p>2.5 A lapátméret helyes kiválasztása</p> <p>3) a vízreszállás megtanítása Mk-1, illetve Ic-4 – ben.</p> <p>3.1 A hajó stégre viteléhez szükséges hajófogás megtanítása.</p> <p>3.2 A lapát fogásának megtanítása a hajólevitelnél</p> <p>4) az evezés tanításának rávezető gyakorlatai.</p> <p>4. 1 Szárazföldi gyakorlatok</p> <p>4. 2 Stégen végzett</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A vízitelepi rend fegyelmezett betartása, tisztelete. • Képes legyen egyedül levinni hajóját a stégre • Vízreszállás Mk-1 – ben, illetve Ic-4 – ben. • Nyár végére tudjon borulás nélkül folyamatosan evezni minimum 6 km-t. • Ismerje a különböző szakkifejezéseket. • Hajókarbantartás 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízitelep rendjének megtanítása • Az eszközök megismertetése • A vízreszállás megtanítása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mozgástanulás • A sportág megszerettetése • A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása <p>Alapfokú vízbiztonság megszerzése</p>

gyakorlatok 4. 3 Mk-1-ben és Ic-4-ben kajak illetve kenu mozgás tanítása 4.4 A csukló, a könyök, a váll, a törzs és a lábmunka összehangolása.		
--	--	--

4. évfolyam

Célok

- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása);
- Vízbiztonság megszerzése, továbbfejlesztése;
- Önálló vízreszálás;
- Az alapvető evezőtechnikák elsajátítása (vízfogás, áthúzás, szabadítás)
- Az oldalvíz és a fordulók gyakorlása;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- A negyedik úszásnem készségi szintű elsajátítása (pillangó);
- Az aerob kapacitás növelése;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;

- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A teljesítményre való törekvés;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni.

Tartalom:

I. Gimnasztika

II. Úszás

III. Kajak-kenu

IV. Futások

V. Támasz-függés és egyensúlygyakorlatok

VI. Labdás gyakorlatok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok	Legyenek képesek gimnasztikai gyakorlatok végzésére a pedagógus utasításainak megfelelően.	1 Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok
1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /egyszerűbb 8 ütemű szimmetrikus gyakorlatok/	Tudjanak végrehajtani, az előző osztályokban megismert kéziszerekkel, gyakorlatokat.	Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok
1.2 Kéziszergyakorlatok az előző évfolyamokon megismert kéziszerekkel.	A gyakorlatok végrehajtását jellemezze az életkori sajátosságoknak megfelelő ritmusérzék, esztétikai igényesség.	Motorikus teljesítmények mérése
1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.	• Ismerjenek 6-8 önálló testedzésre /reggeli tornára/ alkalmas szabadgyakorlatot.	Cél:
1.4 Társas /páros/ gyakorlatok.	• Legyen képes 2 perc alatt 30 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.	Motorikus kiindulósztint felmérése
1.5 Speciális előkészítő gyakorlatok	F: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló	Általános és sokoldalú képességfejlesztés.
2) Koordinációs		A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése.
		A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció

<p>képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>3) Motoros teljesítmények mérése</p> <p>3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>30 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani <p>F: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen L: 12 felett kiváló 8 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. <p>F: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen L: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen.</p>	<p>fejlesztése.</p> <p>A ritmusérzés, az esztétikai igényesség fejlesztése, a testedzéshez szükséges ismeretek bővítése.</p> <p>A vestibuláris rendszer fejlesztése</p>
---	--	---

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Gyorsúszás: - versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p> <p>2. Hátúszás: - versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p> <p>3. Mellúszás: - versenyszerű feladatok, labdás vízi játékok, folyamatos gyakorlás a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p>	<p>A tanulók mind három a tanult úszásnemben tudjanak legalább 200 m-t folyamatosan leúszni.</p> <p>F: 400 m felett kiváló 300 m alatt elégtelen</p> <p>L: 300 m felett kiváló 200 m alatt elégtelen.</p>	<p>Az ismert úszásnemek gyakorlása /gyors-, hát-, mellúszás/</p> <p>Az úszástechnika csiszolása.</p> <p>A tanulók mozgásműveltségének, motorikus képességeinek fejlesztése.</p> <p>A túlzott szellemi leterhelés és a stressz (iskola) oldása az úszás segítségével.</p>

III. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Mozgástanulás</p> <p>1. 1 Vízfogás, áthúzás, szabadítás, gyakorlása, tanulása.</p> <p>1.2 A csukló, a könyök, a váll, a törzs és a lábmunka összehangolása</p> <p>2. Kitartásos evezés.</p> <p>3. Tartós evezések.(20’ -60’)</p> <p>4. Iram játékok.</p> <p>5. Felmérések.</p> <p>6. Versenyek.</p> <p>7. Vízbiztonság továbbfejlesztése</p> <p>7. 1 Direkt borulások, visszamászás a hajóba.</p> <p>7. 2 Különböző ügyességi feladatok a hajóban.</p> <p>7. 3 Társ mentésének gyakorlása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Szakág választás • Tudjon önállóan vízreszálni • Érezze meg a hajó stabilitását. • Mozgásában mutasson fejlődést az előző évhez képest. • Folyamatosan tudjon 10 km-t levezni. • Képes legyen társát kimenteni a vízből. 	<p>1. Mozgástanulás</p> <p>2. A vízbiztonság továbbfejlesztése</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A szakági orientáció • A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése. • Keringési szervek fejlesztése. • Az aerob kapacitás növelése. <p>A sportág megszerettetése /vízitúrák, kirándulások/</p> <p>Megjegyzés: Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV,</p>

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Iramfutások 140-160 – as pulzusszámmal</p> <p>2. Gyorsfutások 30-60 méteren /állórajttal/</p> <p>3. Állórajtolasok</p> <p>Cooper teszt</p>	<p>A tanulók találják meg a helyes /optimális/ iramot futásuk során.</p> <p>Érezzék a rajtolás fontosságát a gyorsfutásnál.</p> <p>Tudjanak az indítás jelére gyorsan reagálni.</p>	<p>Cél:</p> <p>A futómozgás ritmusának továbbfejlesztése.</p> <p>A keringési-, légzési rendszer fejlesztése</p>

	<p>1800 métert tudjon lefutni 12 perc alatt.</p> <p>F: 2500 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen</p> <p>L: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen</p>	
--	--	--

V. Támasz,- Függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>1.1 Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.</p> <p>1.2 Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással.</p> <p>1.3 Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.</p> <p>1.4 Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.</p>	<p>Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</p> <p>A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</p>	<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>Cél: Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Az előző évfolyamok során megszerzett erőnléti, koordinációs szint mértékének növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően a tanulók saját testtömegének megtartásához és mozgatásához, egyensúlyozásához /függés-, támasz- és egyensúly helyzetekben/.</p> <p>Az esztétikai igényesség, a pontosság és fegyelmezettség határainak kibővítése.</p>

VI. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Kosárlabda</p> <p>2) Labdarúgás</p> <p>3) Kidobós labdajátékok</p> <p>JÁTÉK</p>	<p>Fejlődjön a labdás ügyesség az előző évfolyamhoz képest.</p> <p>Tudják a legfontosabb átadásmódokat helyben és mozgás közben jártasság szinten végrehajtani /kétkézes mellső- kétkézes felső-,</p>	<p>1. Kosárlabda</p> <p>2. Labdarúgás</p> <p>3. Kidobós labdajátékok</p> <p>Cél:</p>

	<p>egykezes átadások egyszerű formái/.</p> <p>A pontszerző játékban ismerje a helyezkedés legalapvetőbb szabályait.</p>	<p>A labdás ügyesség fejlesztése kosárlabdával.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Játékigény kielégítése <p>A kosárlabdajáték alapjainak megismertetése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szeressék meg a kosárlabdával való játékokat.
--	---	--

5. évfolyam

Célok

- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása, (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása) továbbfejlesztése;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása, továbbfejlesztése;
- Az úszó technikák csiszolása;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Mozgékonyosság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyosság);
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- Aerob kapacitás növelése;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A teljesítményre való törekvés;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

- A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak elsajátítása.

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Kajak-kenu
- V. Futások
- VI. Labdás gyakorlatok
- VII. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Általános erőfejlesztés Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugrókötél/ és társas gyakorlatok 1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok. 1.3 Speciális képességfejlesztő gyakorlatok 2. Stretching 2. 1 Egyéni és társas gyakorlatok 2. 1 Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok 2. 2 Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok. 3. Motoros teljesítmények	Ismerjék meg a gimnasztika legalapvetőbb kifejezéseit és vezényszavait. Pontos, megfelelő tempójú és ritmusú gyakorlat-végrehajtás. Izomerejük mutasson fejlődést az év elejei állapotukhoz képest. <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen • Legyen képes 	1. Általános erőfejlesztés 2. Stretching 3. Motorikus teljesítmények mérése Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Motorikus kiindulósztint felmérése • Kondicionális képességfejlesztés • Az ízületi mozgékonyság fejlesztése A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése. A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása. Fokozott megterhelés kézi

<p>mérése</p> <p>3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani</p> <p>F: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>L: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. <p>F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p> <p>L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen</p>	<p>szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése.</p> <p>A figyelem fokozottabb ébrentartása.</p> <p>Szerekkel /pad, bordásfal, zsámoly/ valamennyi izomcsoport foglalkoztatása /nyújtása, erősítése/.</p> <p>A testtartás javítás.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> Az erőállóképesség felmérése
--	--	--

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Távok növelése.</p> <p>2. Szériaszámok csökkentése.</p> <p>3. Sebesség növelése.</p> <p>4. A pillangóúszás tanításának gyakorlatai.</p> <p>4. 1 Előkészítő gyakorlatok</p> <p>4. 2 Rávezető gyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> 600 méter leúszása egy úszásnemben. Mutatkozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest. <p>Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 50 m leúszni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás Mellúszás Hátúszás Pillangóúszás megtanítása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aerob alap állóképesség fejlesztés Az úszás technika továbbfejlesztése.

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Speciálisan képző gyakorlatok	Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés-	1. Speciálisan képző gyakorlatok

<p>Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.</p> <p>Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással.</p> <p>Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.</p> <p>Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.</p>	<p>és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</p> <p>A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A motoros képességek szintjének növelése az előző évhez képest <p>A kajak-kenu mozgásanyagában szereplő izmok dinamikus erősítése.</p>
---	--	--

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Folyamatos evezések.</p> <p>2. Tartós terhelések.(20' - 60')</p> <p>3. Iramjátékok</p> <p>4. Felmérések (időremenések)</p> <p>5. Versenyek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete • Versenyszellem kialakulása • Képes legyen 1 óra hosszat folyamatosan evezni. • Technikája mutasson javulást az előző évhez képest. • Versenyeken való részvétele a kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek megélése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozgástanulás (technikai képzés) <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése. • Az előző évben megszerzett képességek továbbfejlesztése. • A sportág megszerettetése /vízitúrák, kirándulások/ • A versenyzés iránti igény felkeltése.

		<ul style="list-style-type: none"> • Az eredményesség iránti igény fejlesztése.
--	--	--

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hosszútávú futások. 1. 1 Iramfutások 140-160-as pulzusszámmal 2. Intervallumos (résztaóvos) futások – Hosszú (8'-12') – Közepes (2'-8') Cooper – teszt	A 12 perc alatt legyenek képesek lefutni minimum 1900 m –t. A természet hatásait tudják elviselni. F: 2600 m felett kiváló 2100 m alatt elégtelen L: 2500 m felett kiváló 1900 m alatt elégtelen	1. Hosszútávú futások 2. Résztaóvos futások Cél: A keringési, a mozgás- és légzési rendszer fejlesztése. Aerob állóképességfejlesztés.

VI. Labdás játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Labdarúgás 2. Kosárlabda 3. Labdás kidobójjátékok JÁTÉK	Fejlődjön a labdás ügyességük /az előző évhez képest/. Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal. Legyenek képesek az előkészítő játékokban aktívan, örömmel részt venni /irányítás mellett/.	1. Labdarúgás 2. Kosárlabda 3. Labdás kidobójjátékok Cél: A labdás ügyesség fejlesztése focilabdával. A labdarúgás alapjainak megismertetése. A labdarúgás megszerettetése egyszerű játékok segítségével /szabadulás a labdától, kirúgós fogyasztók, cicázás csoportosan, kétudvaros labdarúgás csererendszerrel/. Mozgáskoordináció fejlesztése. A játékióény kielégítése.

--	--	--

V. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <p>1. Sícipő méretkiválasztásának megtanítása</p> <p>2. A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>4. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről.</p> <p>2) A lesiklás oktatása</p> <p>1. Egyenes lesiklás tanítása.</p> <p>2. Hóeke gyakorlása.</p> <p>3. Megállás gyakorlása.</p> <p>4. Fordulások gyakorlása.</p> <p>5. A sífelvonó használatának megtanítása.</p> <p>A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak továbbfejlesztése</p>	<p>Ismerje a pályán található jelzéseket /síkressz/</p> <p>A sífelszerelés megfelelő használata</p> <p>Tudjon elindulni és megállni hóékében</p> <p>Hóékében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).</p>	<p>Síelés Lesiklás</p> <p>Cél:</p> <p>Téli sportok megszerettetése</p> <p>A szervezet más ingerekkel történő edzése.</p>

6. évfolyam

Célok

- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése.
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
- Az evezési technikák továbbfejlesztése;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Verseny szellem továbbfejlesztése;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- Lányoknál az érési folyamatok figyelembevétele;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;

- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Kajak-kenu
- V. Futások
- VI. Labdás gyakorlatok
- VII. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános erőfejlesztés</p> <p>1.1 Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugrókötél/ és társas gyakorlatok</p> <p>1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok.</p> <p>Szergyakorlatok /pad, bordásfal/.</p> <p>1.4 Testtartás javító gyakorlatok</p> <p>2. Stretching</p> <p>2.1 Egyéni és társas gyakorlatok</p> <p>2.2 Aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok</p> <p>2.3 Passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok.</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>3.1 Négyütemű fekvőtámasszal (2</p>	<p>Ismerjék a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait.</p> <p>Legyenek képesek a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok önálló végrehajtására.</p> <p>8 otthoni tornára is alkalmas szabadgyakorlatsor elsajátítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A nyújtó gyakorlatok pontos és fegyelmezett végrehajtása • Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes bordásfalon 	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok.</p> <p>2. Stretching</p> <p>Cél: A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése. A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása. Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése. A figyelem fokozottabb ébrentartása. Szerekkel /pad, bordásfal, zsámoly/ valamennyi izomcsoport foglalkoztatása /nyújtása, erősítése/. A testtartás javítás. Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p>

<p>perc alatt.) 3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír) 3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>függésből 10 lábemelést végrehajtani F: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen L: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen. 	<ul style="list-style-type: none"> A gyorsaság és a gyorsaság és a gyorsaság fejlesztése Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése Az erőállóképesség felmérése <p>Megjegyzés:</p> <p>Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>
--	---	---

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Fekvőtámaszok; 2. Kötélmászás; 3. Húzódkodások; 4. Lábemelések; 5. Létrázás.</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat1. Speciálisan képző gyakorlatok.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kondicionális képesesség fejlesztés (erőt, gyorsaságot, erő állóképességet fejlesztő gyakorlatok).. <p>Amennyiben az időjárás és az infrastrukturális feltételek engedik, úgy a szabadban végezzék a gyakorlatokat.(szabadtéri erősítő komplexum).</p> <ul style="list-style-type: none">

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Technikai képzés Speciális képességfejlesztés</p> <p>Cél:</p> <p>A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az</p>	<p>1. Tartós terhelések (30'-70') 120 – 160-as pulzus</p> <p>2. Iramjáték.</p> <p>3. Felmérések.</p>	<p>Az időjárás szélösségek elviselése. Technikai fejlődésük mutasson javulást az előző évhez képest. Az általános víziközlekedés</p>

<p>automatizált mozgás megteremtése, fejlesztése.</p> <p>Az aerob állóképesség növelése.</p> <p>Vízitúrák szervezése.</p> <p>Edzőtáborok szervezése.</p> <p>Versenyen való részvétel.</p>	<p>4. Versenyek.</p> <p>5. Az oldalvíz és a fordulók gyakorlása.</p>	<p>szabályainak ismerete.</p> <p>Versenyen való részvétel</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.</p> <p>Edzéstávok: 10 – 20 km</p>
---	--	--

V. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Folyamatos futás 140-170- es pulzusszámmal</p> <p>2. Intervallumos futások (rövid, közepes, hosszú)</p> <p>3. Cooper-teszt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Legyenek képesek 12 perc alatt 2000 métert lefutni <p>F: 2700 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen</p> <p>L: 2600 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen</p> <p>Ismerjék az atlétikai mozgások technikáit, s tudjanak választani közülük. (sprint, hosszútáv)</p>	<p>Cél: Vázrendszerük legyen képes a kitartó erőkifejtésre, a technikák végrehajtására.</p> <p>Aerob állóképesség fejlesztés.</p> <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. A futás alatt mozgásuk legyen koordinált.</p>

VI. Labdás játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Részei:</p> <p>1. Kosárlabda</p> <p>2. Labdarúgás JÁTÉK</p>	<p>Fejlődjön a labdás ügyességük.</p> <p>Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal.</p> <p>Legyenek képesek az játékokban aktívan, örömmel részt venni</p>	<p>Cél: Mozgáskoordináció fejlesztése</p> <p>Játékigény kielégítése</p>

	/irányítás mellett/.	
--	----------------------	--

VII. Kiegészítő sportok (Síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sícipő méretkiválasztásának megtanítása 2. A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása. 4. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről. <p>2) A lesiklás oktatása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Egyenes lesiklás tanítása. 2. Hóeke gyakorlása. 3. Megállás gyakorlása. 4. Fordulások gyakorlása. 5. A sífelvonó használatának megtanítása. 	<p>Ismerje a pályán található jelzéseket /síkressz/</p> <p>A sífelszerelés megfelelő használata</p> <p>Tudjon elindulni és megállni hóékében</p> <p>Hóékében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).</p>	<p>Síelés Lesiklás</p> <p>Cél:</p> <p>Téli sportok megszerettetése</p> <p>A szervezet más ingerekkel történő edzése.</p>

7. évfolyam

Célok

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
- Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
- Magasabb szintű edzéshatások;
- 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);
- A teljesítményre való törekvés;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edző táborok szervezése (futó-és evező táborok)
- Vízitúrák szervezése.
- A sífutás technikáinak elsajátítása.

Tartalom

II. Úszás

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

IV. Kajak-kenu

V. Futások

VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1. 1 Intermediális erőfejlesztés 1. 2. 1 Pad gyakorlatok 1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok 2. Stretching 2. 1 Aktív statikus nyújtás 2. 2 Aktív dinamikus nyújtás 2. 3 Passzív statikus nyújtás 2. 4 Passzív dinamikus nyújtás 3. Motoros teljesítmények mérése 3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.) 3. 2 Lábemelés	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen L: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25	1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok 2. Stretching Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.

<p>bordásfalón (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <p>F: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen</p> <p>L: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen.</p> <p>Az erősítő gyakorlatokat mindig kövesse nyújtó- lazító hatású feladat.</p> <p>Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>
--	--	---

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Távok növelése</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 óra folyamatos úszás – Intervallumos úszások <p>2. Sebesség növelése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Időre úszások <p>12 perces úszás</p>	<p>Legyen képes elviselni az úszás közben fellépő oxigénadósságot.</p> <p>A 100 m-t 1: 40 perc alatt legyen képes leúszni.</p> <p>F: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen</p> <p>L: 1: 30 –en belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 650 métert.</p> <p>F: 800 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképesség-fejlesztés • Az oxigénadósság elviselésének növelése <p>Aerob állóképesség növelése (közép és hosszú távú)</p>

	<p>L: 750 m felett kiváló</p> <p>650 m alatt elégtelen</p> <p>60 perc folyamatos gyorsúszás.</p>	
--	--	--

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Speciális erőfejlesztés</p> <p>Kötélmászás</p> <p>Húzódkodás</p> <p>Fekvőtámasz</p>	<p>Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat</p>	<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok.</p> <p>Cél:</p> <p>Speciális erőfejlesztés Erőállóképesség növelése</p>

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Tartós terhelések</p> <p>– Folyamatos evezések (20-30km)</p> <p>2. Iramjátékok</p> <p>3. Felmérések</p> <p>– Időremenések 2000 m-en</p> <p>4. Csapathajós edzések</p> <p>5. Versenyek</p> <p>– Országos szintű versenyeken</p> <p>– Regionális</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Versenyszellem továbbfejlesztése. • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Az időjárás szélsőségei elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. <p>Vízitúrákon való részvétel</p> <p>–</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technikai képzés • Speciális képességfejlesztés <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A már kialakult ideg-izom koordináció továbbfejlesztése, a „felesleges” mozgások kiiktatása. • Aerob állóképesség növelése.

versenyeken		<ul style="list-style-type: none"> • A versenyzési rutin kialakítása. • Vízitúrák, kirándulások szervezése. • Edzőtábor szervezése.
-------------	--	--

VI. 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, 1-3 perc pihenőidő) 6. Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100 %-val fusson). Cooper teszt	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2300métert. F: 2900 m felett kiváló 2500 alatt elégtelen L: 2800 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Az aerob állóképesség fejlesztése. • Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. • Futótáborok szervezése.

VI. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Leiklás • Sífutás Cél: – A téli sportok megszerettetése	1) Lesiklás gyakorlása (enyhe gyakorló lejtőn) 1. 1 Hóékében végzett gyakorlatok. 1. 2 Játékos feladatok 1. 3 Szabad síelés.	<ul style="list-style-type: none"> • Biztonságosan legyen képes lesiklani a zöld pályán. • A felvonót tudja megfelelően használni.

<ul style="list-style-type: none"> – Környezetváltozás – A szervezet másfajta ingerekkel történő fejlesztése. – Lécbiztonság megszerzése 	<p>2) Sífutás tanítása</p> <p>2. 1 Felszerelés ismertetése</p> <p>2. 2 Előkészítő gyakorlatok</p> <p>2. 3 Diagonalállás tanítása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjon diagonalállásban haladni. • Tudjon alkalmazkodni a pálya nehézségeihez.
---	---	---

8. évfolyam

Célok

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése.
- Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- Országos versenyeken való részvétel;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű továbbfejlesztése;
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
- A teljesítményre való törekvés;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edzőtáborok szervezése (futó és evező);
- Vízitúrák szervezése.

Tartalom

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Kajak-kenu
- V. Futások
- VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Speciális erőfejlesztés 1. 1 Erősítő hatású alapformák. 1. 2 Dinamikus erőkifejtési módok. 1. 3 Kéziszer gyakorlatok. 1. 4 Pad gyakorlatok. 1. 5 Bordásfal gyakorlatok. 2) Izületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gyakorlatok 2. 1 Aktív dinamikus,	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok pontos végrehajtása • Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. • Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. <p>F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen</p> <p>L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes bordásfalon függésből 	1. Speciális erőfejlesztés 2. Stretching 3. Motoros képességek mérése Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott

<p>statikus gyakorlatok 2. 2 Passzív dinamikus, statikus gyakorlatok.</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>20 lábemelést végrehajtani</p> <p>F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen</p> <p>L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. <p>F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen</p> <p>L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.</p> <p>Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <p>Relaxáció.</p> <p>Testtartás javítás.</p> <p>Teljesítmény szint megállapítása.</p>
--	---	---

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Távok növelése • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések. <ul style="list-style-type: none"> – 12 perces úszás – Időre úszás 	<ul style="list-style-type: none"> • 3000-4000 méter leúszása edzésenként. • Minden úszóedzésen vegyen részt. • A 100 m-t 1: 45 perc alatt legyen képes leúszni <p>F: 1: 35-ön belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen</p> <p>L: 1: 35 –ön belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 720 métert. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképességfejlesztés • Aerob állóképesség fejlesztés. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

	F: 800 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen	
	L: 780 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen	

III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Speciálisan képző gyakorlatok 1. 1 Kötélmászás 1. 2 Függésből húzódás 1. 3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	1. Speciálisan képző gyakorlatok Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Speciális erőfejlesztés • Erőállóképesség fejlesztés

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós terhelések (30'-90'). • Iramjátékok. • Intervallumos evezés (rövid, hosszú, közepes). • Felmérések – Időremenések. • Csapathajós edzések. • Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Versenyszellem kialakulása • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Az időjárás szélsőségeinek elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborokban való részvétel. • Vízitúrákon való részvétel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Technikai képzés. • Speciális képességfejlesztés. Cél: <ul style="list-style-type: none"> • A meglévő ideg-izom koordináció tovább „csiszolása”. • Aerob, anaerob állóképességfejlesztés • Vízitúrák, kirándulások

		szervezése. • Edzőtábor szervezése.
--	--	--

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Folyamatos futás (140-160 pulzus) Folyamatos futás 150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100 %-val fusson). <p>Cooper teszt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2400 métert. <p>F: 3200 m felett kiváló 2700 alatt elégtelen</p> <p>L: 2900 m felett kiváló 2400 m alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Speciális állóképességfejlesztés Az aerob állóképesség fejlesztése. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.</p>

VI. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Lesiklás gyakorlása (középnehéz gyakorló pályán) Korábbi mozgásanyag felelevenítése; Egyéni foglalkozások felügyelettel; Egésznapos síelés. Szaunázás. 	<ul style="list-style-type: none"> A síkressz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés 	<p>Síelés</p> <ol style="list-style-type: none"> Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az évközi munkából való kiszakadás; Környezetváltozás;

	•	• A lesikló technika 'csiszolása'.
--	---	------------------------------------

9. évfolyam

Célok

- 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, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
- Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással;
- A teljesítményre való törekvés;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edzőtáborok szervezése;
- Vízitúrák szervezése.

Tartalom

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Erőfejlesztés
VII. Kiegészítő sportok

I. 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>1.1 Kéziszer gyakorlatok</p> <p>1.2 Pad gyakorlatok</p> <p>1.3 Bordásfal gyakorlatok</p> <p>1.4 Társas gyakorlatok</p> <p>1. 6 Akadályfutás</p> <p>2) Stretching</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízrezzállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen. 	<p>1) Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>2) Stretching</p> <p>A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. Az egyensúlyérzék fejlesztése. Relaxáció. Testtartás javítás.</p>

II. 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) 	<ul style="list-style-type: none"> Távok: 3000-4000 méter A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni F: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen L: 1: 30 –on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 750 métert. F: 820 m felett kiváló 760 m alatt elégtelen L: 780 m felett kiváló 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Speciális állóképesség fejlesztés – Aerob állóképesség fejlesztés <p>Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</p>

	750 m alatt elégtelen –	
--	----------------------------	--

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Speciálisan képző gyakorlatok 1. 1 Kötélmászás; 1. 2 Húzódkodás; 1. 3 Fekvőtámasz; 1.4. Létrázás.	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat. Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciálisan képző gyakorlatok Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Speciális erőfejlesztés; • Erőállóképesség fejlesztés.

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós terhelések; (40'-100') • Intervallumos edzések; • Iramjátékok; • Felmérések.(időremenések); • Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebességkülönbségét. • Az időjárási szélsőségek elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. 	Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” • Versenyhajóba történő átülés/térdelés (K-1, C-1) • Korosztályos válogatottak képzése. • Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése.

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos futás (140-160 pulzus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2600 métert. 	Cél: <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképességfejlesztés

<ul style="list-style-type: none"> Folyamatos futás (150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) 	<p>F: 3400 m felett kiváló 2900 alatt elégtelen</p> <p>L: 3000 m felett kiváló 2600 m alatt elégtelen</p> <p>Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>és</p> <ul style="list-style-type: none"> Az aerob állóképesség fejlesztése; Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.
--	---	---

VI. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) Kevés pihenőidő Circuit edzésmódszerek Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> Koncentrálva végezze a gyakorlatokat. A maximális teljesítményre való törekvés. Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése. Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erő kifejtéssel) 	<p>Cél:</p> <p>Speciális erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> Állóképességi erő fejlesztése Szintfelmérés

VII. Kiegészítő sportok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Egyéni foglalkozások felügyelettel; Egésznapos síelés; A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóéke-ívek, 	<ul style="list-style-type: none"> A síkressz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. 	<p>Síelés</p> <ul style="list-style-type: none"> Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az évközi munkából való kiszakadás

bothasználattal. <ul style="list-style-type: none"> Szaunázás. 	<ul style="list-style-type: none"> Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés. 	<ul style="list-style-type: none"> Környezetváltozás A lesikló technika 'csiszolása' <p>A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.</p>
--	--	---

10. évfolyam

Célok

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A versenyhajóba történő átülés, áttérdeles;
- 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 (futó, evező)
- Vízitúrák szervezése.

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Kajak-kenu

Tartalom

IV. Futások
V. Erőfejlesztés
VI. kiegészítő sportok

I. 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 mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok pontos végrehajtása. • Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. • Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen • Legyen képes bordásfalra függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen 	<p>1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés.</p> <p>2. Stretching</p> <p>Cél:</p> <p>A szervezet sokoldalú fejlesztése</p> <p>A szervezet általános kondicionálása.</p> <p>Mozgáskoordináció fejlesztése</p> <p>Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.</p> <p>Szerekkel valamennyi izomcsoport</p>

<p>2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen. 	<p>foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <p>Relaxáció.</p> <p>Testtartás javítás.</p>
---	---	---

II. 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni F: 1: 18-on belül kiváló 1: 35 –ön kívül elégtelen L: 1: 20 –on belül kiváló 1: 25 –ön kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 780 métert. F: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen L: 820 m felett kiváló 780 m alatt elégtelen 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Speciális állóképességfejlesztés Aerob állóképesség fejlesztés. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

III. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>A technikai elemek továbbcsiszolása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> A mozgásuk váljon gazdaságosabbá. Az előző évben 	<ul style="list-style-type: none"> Technikai képzés. Speciális képességfejlesztés.

Tartós terhelések.	<p>átült/térdelt hajóban a maximális komfortérzéssel legyenek képesek evezni.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igényeljék a sikereket. • Az időjárási szélsőségek elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése • Állóképességfejlesztés (aerob-anaerob 50-50%) • Gyorsaságfejlesztés • Edzőtábor szervezése.
Intervall terhelések.		
Iramjátékok.		
Felmérések (időre evezések)		
Versenyek.		

VI. Futások

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

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1 Speciális erőfejlesztés	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés

<p>1. 1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)</p> <p>1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)</p> <p>1. 3 Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek</p> <p>1. 4 Felmérések</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erő kifejtéssel) • Speciális erőfejlesztés • Állóképességi erőfejlesztése • Szintfelmérés
---	--	--

VI. Kiegészítő sportok Síelés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Egyéni foglalkozások felügyelettel; • Egésznapos síelés; • A páros botozás rávezető gyakorlatai. • Rövid dinamikus hóéke-ívek, bothasználattal. • Szaunázás. 	<ul style="list-style-type: none"> • A síkressz szigorú betartása. • Tudjon biztonságosan síelni. • Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. • Kikapcsolódás. • Napi 4-5 óra síelés. • Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. • Sífutás gyakorlása • 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az évközi munkából való kiszakadás • Környezetváltozás • A lesikló technika 'csiszolása' <p>A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.</p>

11. évfolyam

Célok

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelmek fenntartása;
- Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás), heti 1 határterhelés;
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés súlyzókkal;
- 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 (futó, evező)
- Sítáborok szervezése

Tartalom:

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1). Általános erőfejlesztés 1.1 Izometriális erőfejlesztés 1.1.1 Bordásfal gyakorlatok 1.2 Intermediális erőfejlesztés 1.2.1 Pad gyakorlatok 1.2.2 Kéziszer gyakorlatok 1. 2 Erősítő hatású alapformák.	<ul style="list-style-type: none"> A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 	Általános és sokoldalú képességfejlesztés Stretching Cél: A szervezet sokoldalú fejlesztése A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.

<p>1. 3 Dinamikus erőkifejtési módok.</p> <p>2) Izületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p> <p>Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen</p> <p>L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <p>Relaxáció.</p> <p>Testtartás javítás.</p>
---	---	--

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Távok növelése; • Folyamatos úszások; • Többtávós, szakaszos úszások; • Ismétléses és résztávós úszások; • Felmérések. <ul style="list-style-type: none"> – 12 perces úszás – Időre úszás 	<ul style="list-style-type: none"> • 3000-4000 méter leúszása edzésenként. • Minden úszóedzésen vegyen részt. • A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni <p>F: 1: 20-on belül kiváló 1: 30 –en kívül elégtelen</p> <p>L: 1: 20 –on belül kiváló 1: 30 –on kívül elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 800 métert. <p>F: 900 m felett kiváló 830 m alatt elégtelen</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképességfejlesztés és • Aerob állóképesség fejlesztés. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

	L: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen –	
--	--	--

III. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1) Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)</p> <p>1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)</p> <p>1.2 Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)</p> <p>1.3 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20).</p> <p>1.4 Kevés pihenőidővel végzett circuit edzés módszer.</p> <p>1.5 Felmérések</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése. 	<p>1. Speciális kondicionális képességfejlesztés</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóképességi erő fejlesztése • Maximális erő fejlesztése • Gyorserő fejlesztése <p>Szintfelmérés</p>

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós terhelések. • Intervall edzések. • Iramjátékok. • Csapathajós edzések • Felmérések. • Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebesség különbségét. • Az időjárási szélsőségek elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • Gyorsaságfejlesztés • Csapathajók összeállítása

	eredmény elérésére.	
	<ul style="list-style-type: none"> Edzőtáborban való részvétel. 	

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Folyamatos futás (140-160 pulzus) Folyamatos futás 150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) 	<ul style="list-style-type: none"> Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2900 métert. <p>F: 3200 m felett kiváló 3000 m alatt elégtelen</p> <p>L: 3100 m felett kiváló 2900 m alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az aerob állóképesség fejlesztése. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Egyéni foglalkozások felügyelettel; Egésznapos síelés; A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóéke-ívek, bothasználattal. Szaunázás. 	<ul style="list-style-type: none"> A síkressz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse ön maga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés. Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika 'csiszolása' <p>A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.</p>

12. évfolyam

Célok

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés súlyzókkal;
- Az állóképesség továbbfejlesztése;
- Eszéhatások növelése (intenzitás, terjedelem);
- Korosztályos válogatottak képzése;
- 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 (futó, evező)
- Sítábor szervezése.

Tartalom:

I. Gimnasztika
II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés	<ul style="list-style-type: none">• A gyakorlatok pontos végrehajtása• Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.• Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen• Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen• Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés
1. 1 Izometriális erőfejlesztés		2. Stretching
1. 1. 1 Bordásfal gyakorlatok		Cél:
1. 2 Intermediális erőfejlesztés		A szervezet sokoldalú fejlesztése
1. 2. 1 Pad gyakorlatok 1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok		A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése
2) Izületi mozgékonytápot	Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.	

<p>fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p> <p>2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <p>Relaxáció.</p> <p>Testtartás javítás.</p>
--	---	--

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Távok növelése • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések. <ul style="list-style-type: none"> – 12 perces úszás – Időre úszás 	<ul style="list-style-type: none"> • 3000-4000 méter leúszása edzésenként. • Minden úszóedzésen vegyen részt. • A 100 m-t 1: 25 perc alatt legyen képes leúszni F: 1: 15-on belül kiváló 1: 25 –en kívül elégtelen L: 1: 15 –en belül kiváló 1: 25 –en kívül elégtelen • 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 800 métert. F: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen L: 870 m felett kiváló 820 m alatt elégtelen – 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképességfejlesztés • Aerob állóképesség fejlesztés. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

III. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási	Követelmény	Megjegyzés
--------------------------------	-------------	------------

program		
<p>1) Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)</p> <p>1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)</p> <p>1.2 Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)</p> <p>1.3 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (40 -50 %)</p> <p>1.4 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)</p> <p>1.5 Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek</p> <p>1.6 Felmérések</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izomereje és állóképessége mutasson fejlődést az előző évhez képest 	<p>1. Speciális kondicionális képességfejlesztés</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Állóképességi erő fejlesztése Maximális erő fejlesztése Gyorsító fejlesztése <p>Szintfelmérés</p>

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Tartós terhelések. Iramjátékok. Intervall edzések. Felmérések. Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> A mozgása váljon gazdaságosabbá. Érezzék meg a versenyhajók stabilitását, sebesség különbségét. Az időjárási szélsőségek elviselése. A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. Edzőtáborban való részvétel. 	<p>A mozgástanulás</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés (50-50%-ban) Gyorsaságfejlesztés <p>Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári)</p>

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Folyamatos futás (140-160 pulzus) Folyamatos futás 150-170-es pulzus) Aerob intervall Aerob ismétléses futás Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) 	<ul style="list-style-type: none"> Legyen képes 12 perc alatt lefutni 3000 métert. <p>F: 3600 m felett kiváló 3300 m alatt elégtelen</p> <p>L: 3200 m felett kiváló 3000 m alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az aerob állóképesség fejlesztése. Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés. <p>Edzőtábor szervezés (téli)</p>

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Egyéni foglalkozások felügyelettel; Egésznapos síelés; A páros botozás rávezető gyakorlatai. Rövid dinamikus hóéke-ívek, bothasználattal 	<ul style="list-style-type: none"> A síkressz szigorú betartása. Tudjon biztonságosan síelni. Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés. 	<ul style="list-style-type: none"> Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. Sífutás gyakorlása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az évközi munkából való kiszakadás Környezetváltozás A lesikló technika 'csiszolása' <p>A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.</p>

13. évfolyam

Célok

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés súlyzókkal;
- Felnőtt válogatottak képzése;
- 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 (futó, evező);
- Sítáborok szervezése.
-

Tartalom:

II. Úszás
III. Speciális erőfejlesztés
IV. Kajak-kenu
V. Futások
VI. Kiegészítő sportok

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Intermediális erőfejlesztés</p> <p>1. 1. 1 Pad gyakorlatok</p> <p>1. 1. 2 Kéziszer gyakorlatok</p> <p>1. 3 Erősítő hatású alapformák.</p> <p>1. 4 Dinamikus erőkifejtési módok.</p> <p>2) Izületi mozgékonytságot</p>	<ul style="list-style-type: none"> A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. F: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen L: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani F: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen L: 30 felett kiváló 	<p>1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés</p> <p>2. 2. Stretching</p> <p>Cél:</p> <p>A szervezet sokoldalú fejlesztése</p> <p>A szervezet általános kondicionálása.</p> <p>Mozgáskoordináció fejlesztése</p> <p>Kéziszerekkel fokozott</p>

<p>fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízrezállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>20 alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. F: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen L: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen. 	<p>megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.</p> <p>Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</p> <p>Az egyensúlyérzék fejlesztése.</p> <p>Relaxáció.</p>
--	---	---

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> Távok növelése Folyamatos úszások Többlettávós, szakaszos úszások Ismétléses és résztávós úszások Felmérések. <ul style="list-style-type: none"> 12 perces úszás Időre úszás 	<ul style="list-style-type: none"> 3000-4000 méter leúszása edzésenként. Minden úszóedzésen vegyen részt. A 100 m-t 1: 20 perc alatt legyen képes leúszni F: 1: 10-on belül kiváló 1: 20 –en kívül elégtelen L: 1: 10 –en belül kiváló 1: 20 –en kívül elégtelen 12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 850 métert. F: 925 m felett kiváló 880 m alatt elégtelen L: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen – 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> Speciális állóképességfejlesztés; Aerob állóképesség fejlesztés; <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.</p>

III. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
--	-------------	------------

<p>1) Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)</p> <p>1. 1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)</p> <p>1. 2 Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%)</p> <p>1. 3 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (30 -50 %)</p> <p>1. 4 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)</p> <p>1. 5 Felmérések (Maximális erő, állóképességi erő)</p>	<p>Izomereje és állóképessége mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p>	<p>1. Speciális kondicionális képességfejlesztés.</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóképességi erő fejlesztése; • Maximális erő fejlesztése; • Gyorsító fejlesztése; <p>Szintfelmérés.</p>
---	---	---

IV. Kajak-kenu

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
--	-------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> • Tartós terhelések. • Intervall evezések. (rövid-, közepes-, hosszútávú) • Iramjátékok. • Felmérések. • Csapathajós edzések. • Versenyek. 	<ul style="list-style-type: none"> • A felnőtt mezőnyben való versenyzés. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképesség fejlesztés • Felnőtt válogatottak képzése. • Az ifjúsági és a felnőtt korosztály közötti állapotban a sikerélmény biztosítása. • Nemzetközi versenyeken való részvétel. • Csapathajók összeállítása. • Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári)
---	--	--

VI. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos futás (140-160 pulzus) • Folyamatos futás 150-170-es pulzus) • Aerob intervall • Aerob ismétléses futás • Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus, 1-3 perc pihenőidő) 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyen képes 12 perc alatt lefutni 3100 métert. <p>F: 3600 m felett kiváló 3350 m alatt elégtelen</p> <p>L: 3300 m felett kiváló 3100 m alatt elégtelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen. 	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speciális állóképesség fejlesztés • Az aerob állóképesség fejlesztése. <p>Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>

VI. Kiegészítő sportok (síelés)

Tematikus tananyag és	Követelmény	Megjegyzés
-----------------------	-------------	------------

tanulási program		
<ul style="list-style-type: none"> • Egyéni foglalkozások felügyelettel; • Egésznapos síelés; • A páros botozás rávezető gyakorlatai. • Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal 	<ul style="list-style-type: none"> • A síkressz szigorú betartása. • Tudjon biztonságosan síelni. • Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét. • Kikapcsolódás. • Napi 4-5 óra síelés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése. • Sífutás gyakorlása <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az évközi munkából való kiszakadás • Környezetváltozás • A lesikló technika 'csiszolása' • A diagonállépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása