

Kerékpár

1-2. évfolyam (6-7 év) Korcsoport: előkészítő 1

A kerékpársport tanulásának céljai az 1-2. évfolyamon

- Az együttműködés megteremtése az iskola és az ASI között.
- Az átmenet megkönnyítése a gyerekek számára az óvoda és az iskola között a játékos sporttevékenység segítségével. Az iskola pedagógusainak és a sporttanároknak együttműködése, közös események szervezése a szülők bevonásával.
- A sportszerek, az edzéshehelyszín, az edzőkörnyezet bemutatása, biztonságos használatuk megismertetése.
- Általános- és a sporttevékenységgel összefüggő higiénés szokások erősítése illetve kialakítása, helyes táplálkozásra-folyadékpótlásra nevelés (szülők felvilágosítása, segítése).
- A testi és a szellemi fejlődés elősegítése a kerékpározás és más sportágak alapfokú mozgásanyagának, illetve a KRESZ társasjáték formában történő oktatásával, kihasználva az életkorra jellemző szenzitív szakaszt a tanulási gyorsaság terén
- Az iskolai- és sportbeli képzés komplex órákon történő megvalósításával a gyerekek tanuláshoz és tanáraikhoz való viszonyának kedvező alakítása a sport segítségével.
- Toleranciára, a társak és a nevelők tiszteletére, megfelelő kommunikációra nevelés a sporttevékenység közbeni illetve az ahhoz kapcsolódó helyzetek felhasználásával.
- A tartáshibák megelőzése, illetve megszüntetése elsősorban játékos feladatokkal.
- Az aktív- és a passzív mozgatórendszer harmonikus fejlesztése sokoldalúan képző gyakorlatokkal.
- Alapfokú úszótudás megtanítása három úszásnemben (mell-, gyors-, hát-).
- Alapfokú korcsolyázó tudás megtanítása (hokikorcsolyával).
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése.

1. Koordinációs képességek:

- egyensúlyérzékelés képessége: futó-szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, korcsolyázás, kerékpáros gyakorlatok.
- gyorskoordinációs képesség: nagy mozgásgyorsasággal végzett gyakorlatok, a kerékpáros technika alacsony színvonala miatt elsősorban futómozgással, labdajátékokkal.
- reagáló képesség: kerékpáros-, korcsolyás- és futómozgások ismert és ismeretlen jelre.
- ritmusérzék: kerékpározás, futás, korcsolyázás egyenletes és változó iramban, eltérő távokon és időtartamban.
- kinezetikus differenciáló-: iramváltások kerékpárral, korcsolyával és futás közben.
- mozgásátállítódás: kerékpáros, korcsolyás és futó-szökdelő feladatok akadályok közbeiktatásával.
- labdajátékok.
- térbeli tájékozódó képesség: futó-, korcsolyás és labdás feladatokkal.

2. Kondicionális képességek:

- állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár).
- erő: még nem fejleszhető ebben az életkori szakaszban.
- gyorsaság: a kerékpáros technika jelenleg még alacsony színvonala miatt más eszközökkel (futó-szökdelő gyakorlatok, labdajátékok).
- ízületi hajlékonyság, izomlazaság (speciális és játékos feladatokkal).

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (1–2. évfolyam)
<p>A kerékpáros iskola rendjének megtanítása.</p> <p>A kerékpár főbb részeinek ismertetése.</p> <p>A kerékpár használatának megtanítása.</p> <p>Cél : A kerékpározás megszerettetése.</p> <p>Alapfokú mozgásoktatás.</p> <p>Kerékpáros biztonság megszerzése.</p> <p>A koordinációs képesség fejlesztése: - egyensúly, - mozgásátállítódás, - ritmusérzék,</p> <p>Kondicionális képzés: - állóképesség (aerob)</p>	<p>1) A kerékpáros iskola rendjének megtanítása 1.1 A kerékpáros iskola helyiségeinek és kulturált használatának bemutatása. 1.2 A kerékpártároló helyiség rendjének ismertetése. 1.3 A gyakorlóterület rendjének, biztonsági előírásainak megtanítása.</p> <p>2) Az eszközök megismertetése 2.1 A kerékpár főbb részeinek és használatuknak bemutatása (nyereg, kormány, első-hátsó fék, pedálok). 2.2 A kerékpár kiválasztása, beállítása a testméretekhez. 3) A kerékpár használatának megtanítása 3.1 A kerékpár mozgásának megtanítása a kerékpártároló és a gyakorló terület között. 3.2 A felülés-leszállás, elindulás bemutatása, megfelelő pedálállással (nyeregben ülve). 3.3 Egyenes vonalú haladás, fékezés, megállás megtanítása. 3.4 Kanyarodás megtanítása helyes pedálállással. 3.5 Hátranézés, irányjelzés megtanítása. 3.6 Irány- és iramváltások (változó távolságra elhelyezett bolyák között) A fenti feladatok végrehajtása egyes oszlopban.</p>	<p>A kerékpáros iskola rendjének, biztonsági előírásainak betartása.</p> <p>Ismerje a kerékpár főbb részeit, tudja működtetni az első- és a hátsó fékeket.</p> <p>Képes legyen a kerékpárt a tárolóból a gyakorlóterületre és visszatolni, letámasztani eldőlés nélkül.</p> <p>Tudjon egyenes vonalban elindulni, kerékpározni és megadott pontnál megállni első-hátsó fékkel, a kerék megcsúszása nélkül.</p> <p>Tudjon a megadott íven gurulni a kanyar felőli oldalon megemelt pedállal.</p> <p>Képes legyen egyenesen vezetni a kerékpárt egy kézzel (bal-jobb) irányjelzés- és hátranézés közben.</p> <p>Tudjon beülve-kiállva hajtani, iramot váltani.</p> <p>Képes legyen a fenti feladatokat bukás illetve a pálya elhagyása nélkül, egyes oszlopban hajtva (2 kerékpárhossz követési távolságot tartva) teljesíteni.</p>

3-4. évfolyam (8-9 év) Korcsoport: előkészítő 2

A kerékpársport tanulásának céljai a 3-4. évfolyamon

- Az iskola és az ASI kapcsolatának elmélyítése a nevelés és az oktatás hatékonyságának növelése érdekében.
- A testi- és a szellemi fejlődés további elősegítése a játékos kerékpáros gyakorlatok, a testnevelési- és egyéb játékok, valamint a KRESZ társasjáték vetélkedő formában történő ötvözésével.
- Az iskolai- és sportbeli képzés komplex órákon történő megvalósításával a gyerekek tanuláshoz és tanáraikhoz való viszonyának további javítása a sport segítségével.
- Az edzészelyszín és az edzőkörnyezet rendben tartására, a sporteszközök állagának megővására nevelés.
- A kerékpár önálló, célszerű és biztonságos mozgatójának megtanítása
- A már elsajátított, higiénés- és táplálkozással-folyadékfelvétellel kapcsolatos szokások erősítése, újabbak kialakítása.
- Az aktív- és a passzív mozgatórendszer sokoldalú, harmonikus fejlesztése, a tartáshibák kialakulásának megelőzése, illetve kijavítása játékos és speciális gyakorlatokkal.
- A mell-, hát- és gyorsúszás készségszintű elsajátítása.
- A korcsolyázó tudás készségszintre fejlesztése hokikorcsolyával.
- Alapszintű korcsolyázó tudás elsajátíttatása gyorskorcsolyával.
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése:

1. Koordinációs képességek:

- Egyensúlyérzékelés képessége: futó-szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, korcsolyás- és kerékpáros gyakorlatok.
- Gyorskoordinációs képesség: magas frekvenciával végrehajtott futások, labdajátékok, és ha a technikai tudás színvonala lehetővé teszi, kerékpárral is.
- Reagáló képesség: kerékpáros-, futó- és korcsolyás feladatok ismert és ismeretlen jelre, a társak mozgására.
- Ritmusérzék: kerékpározás-, futás- és korcsolyázás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban.
- Kinesztetikus differenciáló-: iramváltások kerékpárral, korcsolyával és futás közben.
- Mozgásátállítódás: kerékpáros-, korcsolyás és futó-szökdelő feladatok váltogatása akadályok közbeiktatásával. Labdajátékok.
- Térbeli tájékozódó képesség: elsősorban futó- és labdás feladatokkal.

2. Kondicionális képességek:

- Állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár).
- erő: az alapok megteremtése (gyakorlatok saját test mozgásával, korcsolyázás)
- gyorsaság: ha a kerékpáros technika megfelelő színvonalat ér el, kerékpárral is a labdajátékok és a futásos feladatok mellett (frekvencia)
- ízületi hajlékonyság, izomlazaság (speciális és játékos feladatokkal).

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (3–4. évfolyam)
<p>Részei :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mozgástanulás. - a kerékpáros biztonság továbbfejlesztése. <p>Cél:</p> <p>A koordinációs képességek fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyensúlyozó-, - reagáló-, - ritmusérzékelő-, - gyorskoordinációs-, - mozgásátállítódási-, - kinezetikus differenciáló-, <p>A kondicionális képességek fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképesség-fejlesztés (aerob). - gyorsaságfejlesztés (frekvencia jell.). 	<p>1) Mozgástanulás</p> <p>Elindulás és rajtok gyakorlása: nyeregben ülve, pedál rajthelyzetben, „rollerezve”, a lefektetett kerékpárt felállítva a fenti elindulási módok.</p> <p>1.2 Egyenes vonalban haladás beülve-kiállva. Karjelzések hátránézéssel.</p> <p>1.3 Kanyarodás, megfordulás kis ívben, beülve-kiállva</p> <p>1.4 Vészfékezéssel megállás megadott pontnál.</p> <p>1.5 Útegyenetlenségek kiegyenlítése (kiállva).</p> <p>A fenti gyakorlatok végrehajtása egyes oszlopban szilárd burkolatú- és földúton.</p> <p>2) A kerékpáros biztonság továbbfejlesztése (egy- és kétkezes játékos feladatok).</p> <p>Kétkezes:</p> <p>2.1 Földre helyezett pallón (kb.20 cm széles, 5 m. hosszú) hajtás.</p> <p>2.2 Billenő pallón áthajtás.</p> <p>Egykezes:</p> <p>2.3 Kijelölt pályán, rudakra karikák ráhelyezése.</p> <p>2.4 Pohár víz áthelyezése egyik tartóról a másikra.</p> <p>2.5 Rúdra kötött zsineget kézben fogva körözés a rúd körül.</p> <p>Egy- és kétkezes:</p> <p>2.6 A fenti gyakorlatokból (1.1-2.5-ig) akadálypálya teljesítése versenyszerűen is.</p>	<p>Képes legyen elindulni mindhárom rajtolási módban, hátránézni, karjelzést alkalmazni irány- és iramtartással.</p> <p>Tudjon megadott köríven kanyarodni, megfordulni iránytartással a megadott iramban.</p> <p>Meghatározott iramban és megadott féktávolság mellett képes legyen megállni adott pontnál a kerék megcsúszása nélkül.</p> <p>Képes legyen a fenti feladatokat bukás, illetve a pálya elhagyása nélkül, egyes oszlopban hajtva (1 kerékpárhossz követési távolságot tartva) teljesíteni.</p> <p>Tudja a 2.1-2.6 pontig bezáróan a feladatokat bukás illetve a pálya elhagyása nélkül teljesíteni.</p>

5-6. évfolyam (10-12 év) Korcsoport: gyermek

A kerékpársport tanulásának céljai az 5.-6. évfolyamon

- Az országúti-, a mountain bike és a pálya kerékpár bemutatása. Az újonnan megismert eszközök hasonlóságának és a különbségeknek megértetése, a szakágakra jellemző speciális mozgásanyag elsajátíttatása (MTB OX, MX, 4X, DH, Triál) jártasság szinten.
- A kerékpár részeinek megismertetése, a sporteszköz átvizsgálására, a hibák felismerésére tanítás.
- A kerékpár, a pálya és az edzőkörnyezet önálló rendben és tisztán tartására szoktatás.
- A KRESZ szabályok kerékpárosokra vonatkozó részeinek oktatása, majd vizsgáztatás (ORFK-OBB, kerékpár- vezetői igazolvány). A megszerzett ismeretek gyakorlatban történő alkalmazása forgalommentes területen, majd a megfelelő szint elérését követően csekély forgalmú utakon (kis csoportban, megfelelő felügyelettel).
- A tanult elemek egyre pontosabb, összetettebb és egyre önállóbb végrehajtására, a tartós figyelem fenntartására való törekvés kialakítása.
- A felelősségérzet növelése, a lehetséges baleseti lehetőségek felismerésére, a megelőzésre, a gyakorlás során a társakkal illetve egyéb személyekkel való gyors kapcsolatteremtésre, együttműködésre nevelés.
- A versenyzéssel kapcsolatos ismeretek (versenyszabályok, technika, taktika) alapszintű oktatása.
- A teljesítmény fokozására való igény felkeltése, az egészséges versenyszellem kialakítása. A versenyzés, mint eszköz (nem, mint cél!) felhasználása a további fejlődés elősegítése érdekében.
- A feladatok, feltételek változásához, a növekvő követelményekhez igazított higiénés-, öltözködési-, valamint a táplálkozással-folyadékfelvétellel kapcsolatos szokások kialakítása
- A sportjátékok felhasználása a kreatív feladatmegoldó képesség, a csapatszellem alakítása terén.
- A tartási rendellenességek megelőzése speciális gyakorlatokkal. Önálló, aktív, egyre tudatosabb magatartás kialakítása ezen a területen is.
- Az előző évfolyamban már megszerzett készség szintű úszótudás egész évben történő gyakoroltatása. Kiegészítő jelleggel más sportágak eseményein részvétel (triathlon-, duatlon- és futóversenyek).
- A gyorskorcsolyázó tudás készség szintű elsajátíttatását követően téli korcsolyás eseményeken (rövid- és nagypályás versenyeken) való részvétel.
- A motoros képességek egymással összhangban történő, sokoldalú fejlesztése mellett beilleszteni a kerékpáros szakágak speciális mozgásanyagát:

1. Koordinációs képességek:

- egyensúlyérzékelés képessége: kerékpáros- és korcsolyás mozgásanyaggal, ezen kívül, futó-, szökdelő feladatokkal csekély alátámasztási felületen.
- gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpározás

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (5–6. évfolyam)
<p>Részei: - mozgástanulás (technikai képzés) - kondicionális képzés - elméleti képzés</p> <p>Cél: Az eddig megszerzett technikai tudás továbbfejlesztése az MTB az országúti- és a pályakerékpárokon is</p> <p>Új elemek megtanulása A koordinációs képesség fejlesztése - egyensúlyozó - gyorskoordinációs - reagáló - ritmusérzék - kinesztetikus differenciáló - mozgásátállítódás</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése: - állóképesség (aerob) - gyorsaság (hajtásfrekvencia) - erőfejlesztés (mérsékelt)</p> <p>A versenyzés iránti igény felkeltése</p> <p>Kerékpárvezetői igazolvány megszerzése (KRESZ-vizsga)</p>	<p>1) Mozgástanulás 1.1 Klipsz használata 1.2 Kormányfogások 1.3 Sebességváltó kezelése 1.4 Fix áttétellel hajtás (csak pályán) 1.5 Sínen áthaladás 1.6 Gödrök, akadályok átugratása 1.7 Rajtgyakorlás - országúti - állórajt - nekifutással 1.8 Hajrák végrehajtása 1.9 Emelkedőn-lejtőn hajtás 1.10 Váltott vezetéssel hajtás (különböző szél-járásoknak megfelelően) 1.11 Kerékpáros alakzatok kialakítása, alakzat-váltások - egyes oszlop - kettes oszlop - mezőny 1.12 Kulacs átvétele - kézből 1.13 Tárgyak felvétele a földről A fenti gyakorlatok végrehajtása szilárd burkolatú- és földúton, fokozatosan nehezedő terepviszonyok között; növekvő, viszonylag versenyszerű körülmények között is.</p> <p>2) Elméleti képzés 2.1 A kerékpár részeinek ismerete, hibafelismerés 2.2 KRESZ-szabályok kerékpárosok részére vonatkozó részének megtanulása 2.3 Versenyzéssel kapcsolatos ismeretek (szabály, technika, taktika)</p>	<p>Mozgástanulás: - Képes legyen a klipszbe zavaró körülmények között is belépni - Ismerje a kormányfogásokat és tudja, hogy melyik kormányfogást mikor kell alkalmazni - Tudja kezelni a váltót - Biztonságosan tudjon fix áttételes kerékpárral kiállva-beülve hajtani, rajtolni, iramot váltani, lelassulni, megállni megadott ponton - Képes legyen az 1.6.–1.11. feladatokat szilárd burkolatú és földúton (terepen) biztonságosan végrehajtani - Technikai tudása érje el a biztonságos versenyzéshez szükséges színvonalat</p> <p>Elméleti képzés: - A KRESZ-tesztlapok kitöltésénél az ORFK-OBB által előírt minimum szintet érje el! - Ismerje a versenyszabályokat azokban a versenyszámokban, amelyekben indul - Ismerje a kerékpár részeit, képes legyen átvizsgálni és felismerni a hibákat</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése: - Képes legyen folyamatosan kerékpározni a 10 éves egy órát, a 11 éves másfél órát, a 12 éves két órát.</p>

7-8. évfolyam (13-14 év) Korcsoport: haladó

A kerékpársport tanulásának céljai a 7-8. évfolyamon

- A kerékpár önálló tisztítására, rendszeres átvizsgálására szoktatás (hibafelismerés= baleset-megelőzés). Alapfokú kerékpár-javítási ismeretek átadása, begyakoroltatása.
- A KRESZ ismeretek bővítése, ismételtetése, a tudás színvonalának rendszeres ellenőrzése. A közúti forgalomban való részvételhez ismeretek átadása (térképismeret-tájékozódás, elméleti-gyakorlati baleset-megelőző oktatás-képzés). Szabálykövető, fegyelmezett, toleráns közlekedési magatartásra nevelés.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag gyakoroltatása zavaró körülmények között is (versenyszerű edzések, versenyek. Mérsékelt közúti forgalomban való részvétel megfelelő felügyelet mellett).
- Új mozgásanyag megismertetése (terepkerékpározás, ebben az évfolyamban még csak felkészülési jelleggel), a bővülő versenyzési lehetőségekhez, az új versenyszámokhoz igazodó elméleti ismeretek átadása (technika, taktika versenyszabályok) és azok edzéseken-versenyeken történő begyakoroltatása.
- A növekvő terjedelmű és intenzitású, gyakran szélsőséges időjárási viszonyok közti edzésekhez-versenyekhez szoktatás, a nehézségek tudatos vállalására, sikerorientáltságra és a kudarcok sportszerű elviselésére, feldolgozására nevelés.
- Országos versenyeken, bajnokságokon való részvétellel a versenyszellem erősítése, a teljesítmény további növelésére serkentés.
- Más sportágak edzésein, eseményein, versenyein részvétel (pl. triatlon-, duatlon-, gyorskorcsolya, futó-) a korai szakosodással együttjáró telítődés elkerülése érdekében.
- Önállóságra szoktatás a nyújtó-lazító gyakorlatok végzése és a testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, javítása terén.
- Sportszerű életmód, napirend, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel kialakítása, pulzuszám mérés megtanítása, edzésnapló vezetésére szoktatás.
- A motoros képességek sokoldalú fejlesztése mellett a kerékpáros mozgásanyag egyre növekvő terjedelemben történő gyakoroltatása:

1. Koordinációs képességek:

- egyensúlyérzékelés képessége: főleg kerékpáros- és korcsolyás mozgásanyaggal (a futó szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, kiegészítő jelleggel).
- gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpáros feladatok (a futó-szökdelő gyakorlatok és a labdajátékok kiegészítő jelleggel).
- reagáló képesség: kerékpáros- és korcsolyás feladatok végrehajtása ismert és ismeretlen jelre, kisebb-nagyobb csoportban, zavaró körülmények között is.
- ritmusérzék: kerékpározás, korcsolyázás és futás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban.
- kinezetikus differenciáló: a hajtás-frekvencia- és az alkalmazott ellenállások változtatása (sebességváltóval) kerékpáron, korcsolyás-, futó- és szökdelő gyakorlatok.
- mozgásátállítódás: kerékpáros gyakorlatok kisebb-nagyobb csoportokban, akadályok közbeiktatásával. Korcsolyás-, futó- és szökdelő feladatok, labdajátékok.
- térbeli tájékozódó képesség: elsősorban kerékpáron, kisebb-nagyobb csoportban, akadályok közbeiktatásával.

2. Kondicionális képességek:

- állóképesség: aerob jellegű (futás, úszás, játékok, kerékpár), az anaerob alapok megteremtése (korcsolyázással).
- erő: az alapok megteremtése sokoldalú gyakorlatokkal (korcsolyázás, saját testsúllyal szökdelések, ugrások) és kerékpáron az alkalmazott ellenállás mérsékelt növelésével.
- gyorsaság: kerékpározás magas hajtás-frekvenciával, csekély ellenállással (a futásos gyakorlatok és labdajátékok kiegészítő jelleggel).
- általános- és speciális hajlékonyság (aerodinamikus testhelyzet a kerékpáron)
- izomlazaság (speciális gyakorlatokkal).

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (7–8. évfolyam)
<p>Részei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mozgástanulás, koordinációs képességfejlesztés (technikai képzés) - kondicionális képzés - elméleti képzés <p>Cél:</p> <p>Új mozgások elsajátítása (koordinációs képességek fejlesztése)</p> <p>A már megtanult mozgások tökéletesítése, alkalmazása zavaró körülmények (forgalom, verseny-helyzet) között is</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképesség (főleg aerob) - erő (alapok megteremtése) - gyorsaság (frekvenciajellegű, mérsékeltten növekvő ellenállás) <p>Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> - KRESZ és közlekedés-biztonsággal kapcsolatos tudásanyag - a sporteszközzel kapcsolatos ismeretek - táplálkozással, folyadékfelvétellel, versenyzéssel kapcsolatos ismeretek - Sportszerű életmódra, helyes 	<p>1) Mozgástanulás</p> <p>1.1 A patentpedál használata</p> <p>1.2 Kulacs átvétele dobásból (egyénilag, egyes-és kettes oszlopban, mezőnyben)</p> <p>1.3 A különböző szélviszonyokhoz igazodó alakzatok kialakítása (egyes, kettes oszlop, mezőny)</p> <p>Az előző évfolyamokban elsajátított mozgáselemek, nehezített feltételek (irányított helyzetek, versenyszerű körülmények és versenyek) között való továbbfejlesztése, a gyakorlatok kombinálása</p> <p>Felmérések, versenyek</p> <p>2, Kondicionális képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképesség (aerob, az anaerob alapjainak megteremtése), tartós módszerek, iramjáték - erő (erő-állóképesség és gyorsító alapjainak megteremtése), ismétléses módszerek - gyorsaság (frekvenciajellegű, fokozatos áttétel-növelés), ismétléses módszerek <p>3) Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az edzésekhez, versenyekhez igazított KRESZ-, térkép-, útvonal- és bale- 	<ul style="list-style-type: none"> - Képes legyen a tanult feladatokat zavaró körülmények között, illetve versenyhelyzetekben is alkalmazni - Viselje el a szélsőséges időjárási körülményeket - Képes legyen folyamatosan, az előírt intenzitás mellett kerékpározni a 13 éves két és fél órát, a 14 éves három órát - Tudjon (felügyelet mellett) az ismert útvonalakon biztonságosan, a KRESZ szabályainak betartásával, önállóan csoportot vezetni - Ismerje az útvonalra jellemző baleseti helyzeteket, illetve azok megelőzését - A KRESZ-teszteken érje el az optimális szintet - Tudjon pulzust mérni, vezessen edzésnaplót - Képes legyen összeállítani egy napi étrendjét edzés-, illetve versenynapokon - Nevezze meg a kerékpár részeit és tudja felismerni a főbb hibákat - Vegyen részt a kijelölt felméréseken és versenyeken, működjön együtt a versenyeken csapattársaival, aktívan vegyen részt a csapatszellem pozitív alakításában - Ismerje az adott

<p>napirendre nevelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A sportág szeretetének elmélyítése (edzőtáborok, túrák, egyéb eseményeken részvétel) - A versenyzés megszerettetése a kerékpározás mind több szakágára kiterjedően (a tárgyi feltételek figyelembevételével) 	<p>setmegelőző ismeretek elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - pulzusmérés, edzésnapló vezetésének megtanítása - sporttáplálkozási alapismeretek átadása - versenyszabály és taktikai ismeretek elsajátítása - a kerékpár részeinek ismerete - alapszintű hiba-felismerési, javítási ismeretek 	<p>versenyszámokra vonatkozó szabályokat és alapszintű taktikát</p> <ul style="list-style-type: none"> - Törekedjen arra, hogy eredményei javuljanak
---	---	---

9-10. évfolyam (15-16 év) Korcsoport: serdülő

9-10. évfolyam (15-16 év) Korcsoport: haladó

A kerékpársport tanulásának céljai

- A kerékpár önálló karbantartásának, hibamegelőző átvizsgálásának, kisebb javítások elvégzésének rendszeressé, benső igénnyé válásának kialakítása.
- A KRESZ- és a biztonságos közlekedéssel kapcsolatos képzés (térképismeret-tájékozódás, elméleti-gyakorlati baleset-megelőzés) színvonalának további javítása. Az elsősegély-nyújtás elméleti-gyakorlati alapjainak oktatása. Önképzésre serkentés az elméleti ismeretek terén.
- A szabálykövető, fegyelmezett, toleráns közlekedési magatartás belülről jövő igényére nevelés. A közúti veszélyhelyzetek korai felismerésének, elkerülésének, a defenzív vezetői stílusnak a kialakítása.
- A sportszerű életmód, napirend, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel és az edzésnapló vezetésének megtanítása.
- A tartásjavító torna és a nyújtás-lazítás fontosságának hangsúlyozása, az önálló gyakorlásra szoktatás.
- A pulzus- és a hajtókarfordulat-mérés jelentőségének ismertetése, az edzésterhelés tudatos szabályozásának, a pulzuszám és az elektronikus edzésnapló használatának megtanítása.
- A sikeres versenyzéshez szükséges ismeretek (technika, taktika, táplálkozás-folyadékfelvétel, versenyszabályok) átadása.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag biztonságos tudásszintjének kialakítása zavaró körülmények között is (közúti forgalom, rossz út-, terep- és időjárási viszonyok, versenyek). A terepversenyzés megkezdése.
- A megszerzett tudás továbbadására, a fiatalabb sportolók számára követhető, példamutató viselkedésre nevelés.
- A teljesítményorientált magatartásra, a célversenyeken való eredményes szereplésre serkentés.
- A szakágra illetve versenyszámra való kiválasztás előkészítése.
- Motoros képességek: - a speciális szakági mozgásanyag arányának növelése,
- A sokoldalú fejlesztés arányának csökkentése.

1. Koordinációs képességek: a versenyszámok mozgásanyagához szükséges képességek egyénileg elérhető legmagasabb színvonalának elérése.

- Egyensúlyérzékelés képessége: főleg kerékpáros- és korcsolyás mozgásanyaggal (a futó szökdelő feladatok csekély alátámasztási felületen, kiegészítő jelleggel).
- Gyorskoordinációs képesség: magas hajtás-frekvenciával végrehajtott kerékpáros feladatok (a futó-szökdelő gyakorlatok és a labdajátékok kiegészítő jelleggel).
- Reagáló képesség: kerékpáros- és korcsolyás feladatok végrehajtása ismert és ismeretlen jelre, kisebb-nagyobb csoportban, zavaró körülmények között is.
- Ritmusérzék: kerékpározás, korcsolyázás és futás egyenletes és változó iramban, frekvenciával, eltérő távokon és időtartamban, zavaró körülmények (versenyek és versenyszerű feladatok) közt is.

- Kinesztetikus differenciáló-: a hajtás-frekvencia- és az alkalmazott ellenállások (áttétel, emelkedő) változtatása kerékpáros feladatok közben, korcsolyás-, futó- és szökdelő gyakorlatok.
- Mozgásátállítódás: kerékpáros gyakorlatok kisebb-nagyobb csoportokban, akadályok közbeiktatásával, nehezített feltételek mellett. Korcsolyás-, futó- és szökdelő feladatok, labdajátékok.
- Térbeli tájékozódó képesség: elsősorban kerékpáron, kisebb-nagyobb csoportban, akadályok közbeiktatásával, változó feltételek mellett.

2. Kondicionális képességek:

- Állóképesség: magasszintű aerob, de az anaerob állóképesség fejlesztését is meg kell kezdeni.
- Erő: az erő-állóképesség és a gyorsaság fejlesztése.
- Gyorsaság: kerékpározás magas hajtás-frekvenciával, fokozatosan növelve az alkalmazott ellenállást (a futások szökdelések és labdajátékok kiegészítő jelleggel).
- Általános- és speciális hajlékonyság (aerodinamikus testhelyzet),
- Izomlazaság (speciális gyakorlatokkal).

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (9–10. évfolyam)
<p>Részei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technikai képzés - speciális kondicionális képességfejlesztés - elméleti képzés <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az elsajátított mozgásanyag további tökéletesítése, az automatizált mozgás megteremtése, a felesleges mozgások kiiktatása - versenyszilárd technika kialakítása - az aerob állóképesség továbbfejlesztése, az anaerob állóképesség fejlesztésének megkezdése - az erőállóképesség és a gyorsaság intenzív fejlesztése - gyorsaságfejlesztés növekvő áttétellel - a közlekedéssel kapcsolatos ismeretek további bővítése, a defenzív vezetői stílus kialakítása - az eredményes és biztonságos edzéshez-versenyzéshez szükséges 	<p>Technikai képzés</p> <p>1.1 A versenyszámok mozgásanyagához és a várható versenyhelyze-tekhez igazodó, célzott képzés.</p> <p>1.2 A technikai és taktikai feladatok együttes gyakorlása, megfelelő színvonal esetén a kondicionális képzéssel együtt.</p> <p>2) Kondicionális képességfejlesztés:</p> <p>2.1 Három–négy órás, tartós aerob terhelések, iramjáték, rövid-, közepes- és hosszú intervallumos edzések.</p> <p>2.2 Erőállóképesség-fejlesztés rövid (3–5 perces) és közepesen hosszú (10–15 perces) emelkedőkön.</p> <p>2.3 Gyorsaságfejlesztés: rajtok, iramváltások versenyáttétellel.</p> <p>2.4 Gyorsaságfejlesztés, 50–200 méterek versenyát-tétellel is.</p> <p>2.5 Felmérések (labora-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A tanult elemeket képes legyen a taktikai feladatokkal együtt versenyeken nagy fizikai és pszichikai terhelés mellett eredményesen alkalmazni, akár szélsőséges időjárási körülmények és nehéz terepviszonyok között is - Tudjon a laboratóriumi terheléses vizsgán meghatározott intenzitási zónákban edzeni a meghatározott pulzusszámmal - Tudja használni a pulzuszámórát és az elektronikus edzésnaplót - A KRESZ-teszteken a maximális pontszámot közelítse meg - Az edzésterv alapján tudjon útvonaltervet készíteni a várható baleseti lehetőségek felsorolásával, tudjon azokra megelőző intézkedéseket - Önállóan tudja kerékpárját átvizsgálni, ismerje fel a hibákat - Tudjon gumit cserélni,

<p>ismeretek bővítése - sportszerű életmóddal, viselkedéssel, teljesítményorientált magatartással a fiataloknak követhető példát mutatni</p>	<p>tóriumi és pálya) 2.6 Versenyek (az összes versenyszámban)</p> <p>3) Elméleti képzés: 3.1 KRESZ-, térkép-, útvonal- és baleset-megelőzési ismeretek 3.2 elsősegélynyújtás 3.3 pulzuszám alapján az edzésterhelés szabályozása, az elektronikus edzés-napló használata 3.4 versenyszabályok és az azokhoz igazodó taktikai megoldások oktatása 3.5 a sporttáplálkozási ismeretek továbbfejlesztése 3.6 a kerékpár-karbantartási és javítási ismeretek bővítése.</p>	<p>defektet javítani, féket beállítani, kereket cseréni, meglazult alkatrészeket utánhúzni</p> <p>- Tudja egy napi étrendjét összeállítani az aznapi feladatokhoz (edzéshez, versenyhez) igazodva</p> <p>- Törekedjen arra, hogy teljesítménye úgy a felméréskön, mint a versenyeken önmagához képest folyamatosan javuljon.</p>
--	---	--

11-12. évfolyam (17-18 év) Korcsoport: ifjúsági

A kerékpársport tanulásának céljai a 11-12. évfolyamon

- Az önképzés megvalósítása az elméleti oktatás terén (KRESZ-, baleset-megelőzés, alapfokú egészségügyi-elsősegélynyújtási-, higiénés-, táplálkozással-folyadékfelvétellel, kerékpár karbantartással-javítással, versenyszabályzattal kapcsolatos ismeretek. Kerékpáros sporttörténet).
- Alapfokú edzésméleti- és élettani ismeretek átadása.
- Az egyéni edzés gyakoroltatása, az edzőmunka alkalmankénti önálló elvégztetése, a fiatalabbak segítésére nevelés (elméleti-gyakorlati ismeretek átadása, edzésegységek levezetése).
- Edzői utánpótlás keresése (az „edzői vénával” rendelkező fiatalok megfigyelése, kiválasztása, orientálása az edzői hivatás felé).
- A sportszerű életmód, napirend, teljesítményorientált szemlélet, helyes táplálkozás-folyadékfelvétel, edzésnapló vezetés, az edzői utasítások, közlekedési- és versenyszabályok betartatása, a fiatalabb sportolók személyes példamutatással történő nevelése.
- Teljes önállóság a tartásjavító- és a lazító-nyújtó hatású gyakorlatok elvégzésénél.
- Szakágra specializálás, versenyszámra történő kiválasztás (versenyeredmények, felmérések, teljesítmény-diagnosztikai labor- és pszichológusi vizsgálatok alapján).
- Magas színvonalú versenyszám-specifikus- és az annak alapjait adó sokoldalú sportág-specifikus kondicionális- és koordinációs képességfejlesztés.
- Az eddig elsajátított mozgásanyag képességszintre emelése, „versenyszilárd” kerékpáros tudás kialakítása.
- A tehetséges versenyzők nemzetközi szintű felkészítése-versenyeztetése, menedzselése (a közeledő érettségi vizsgák figyelembevételével).
- A kevésbé tehetségesnek bizonyult sportolók továbbtanulás felé orientálása.

I. KERÉKPÁR	Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény (11–12. évfolyam)
<p>Részei: - speciális technikai képzés - speciális kondicionális képességfejlesztés - elméleti képzés</p> <p>Cél: - szakágra specializálódás - versenyszámra kiválasztás - a technikai színvonal képességszintű, versenyszilárd elérése - az aerob állóképesség maximális szintre emelése - az anaerob állóképesség</p>	<p>1) Speciális technikai képzés - a kiválasztott versenyszámhoz igazodó célzott fejlesztés - a hiányosságok kijavítása videós és biomechanikai mozgáselemzés segítségével - a versenyek felhasználása a fejlesztésre</p> <p>2) Speciális kondicionális képességfejlesztés</p> <p>3) Elméleti képzés</p>	

<p>maximális szintre fejlesztése a a célversenyek előtt</p> <ul style="list-style-type: none"> - az erő és a gyorsaság a kiválasztott versenyszámhoz szükséges fejlesztése - a tehetséges versenyzők menedzselése és nemzetközi versenyeztetése - a magasszintű sporttevékenységhez szükséges elméleti ismeretek bővítése, azok gyakorlatban történő alkalmazása - edzői utánpótlás kinevelés-képzése - továbbtanulás támogatása 		
---	--	--