

A Sífutás Nemzeti alaptantervbe illeszthetőségének lehetősége általános iskolában:

Motiváció:

- Sífutó múlt, sportág szeretete
- Magyarországi terepviszonyok adta lehetőségek kihasználása
- Télen, jó levegőn végezhető, szabadidős sporttevékenység beillesztési lehetősége az iskolai testnevelés keretébe
- Sífutás népszerűsítése, utánpótlás nevelése
- Felnövekvő generáció mozgásra serkentése, ellensúlyozva korunk ártó multimédiás tevékenységeit
- Az egész vázizomzatot megmozgató mozgásforma megismertetése tanárokkal és diákokkal
- Rekreációs "mozgalmakba" való bekapcsolódás
- Sífutó táborokban való részvétel
- Versenyzési lehetőség biztosítása itthon és külföldön

Sífutás oktatásának céljai és feladatai:

Az iskolai testnevelés és sport a testkultúra eszközeinek valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a sport – így a sífutás is.

A sífutás, mint sportág hozzájárul ahhoz, hogy a felnövekvő generáció fizikuma megfelelő, mozgása kulturált legyen, felismerjék a sport egészségügyi és prevenciós értékeit. Cél, hogy téli időszakban a szabadban végzett rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé váljon.

A sífutás a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel (ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel, képességekkel) ruházza fel az iskolásokat, amely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Ez teszi alkalmassá őket arra, hogy a későbbiekben képesek legyenek sportági feladatok és mozgásrendszerek eredményes elsajátítására, motorikus képességeik hatékony fejlesztésére.

Sajátos módszereivel, elsősorban szabadban végzett mozgással és versenyzéssel segíti az állóképességük, kitartásuk fejlődését, sikereket, élményeket nyújt mozgásvágyuk fenntartásához.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés, érés támogatása; az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére.

A mozgáskultúra fejlesztése sífutás oktatásával: az alapvető (generikus) mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, a kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.

Értékes személyiségvonások fejlesztése a sífutás oktatásával: a félelem leküzdése, fáradtság tűrése, a nehézségek leküzdése, kudarc elviselése, a természet szeretete.

Fejlesztési követelmények:

Az egészséges testi fejlődés segítése sífutás oktatásával:

A tanulók életkorának megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgatórendszerük. Rendszeresen végezzenek jó levegőn mozgástevékenységet.

Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a tartási rendellenességek kialakulását, fejlesszék vázizomzatukat. Alakuljon ki a testtartásért felelős izmok optimális egyensúlya.

Téli időjárással szemben alakuljon ki tűrőképességük. A foglalkoztatás hatására szilárduljon egészségük, váljanak ellenállóvá a megbetegedésekkel szemben.

A mozgáskultúra fejlesztése sífutás oktatásával:

Tudjanak gyorsan, illetve kitartóan futni, sífutni, igyekezzenek iramukat a távhoz és a terephez igazítani, sífutás közben terepakadályokat leküzdeni.

Egyensúlyérzék fejlesztése siklások, csúszások gyakorlásával, játékos feladatok végrehajtásával.

Fejlődő tendencia jellemezze kondicionális és koordinációs képességszintjüket, sífutó mozgásukat.

Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a különböző feladatmegoldások során.

Legyenek képesek összerendezett mozgásokra, különböző sífutó technikák elsajátítására.

A mozgásigény fenntartásának követelményei:

Élményként éljék meg az új feladatmegoldások elsajátítását, a játékot, versengést, sportolást.

Alapozódjon meg az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igényük.