

# VITORLÁZÁS

## 1. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 1. évfolyamon:

- • Az összehangolás megvalósítása az iskola és az egyesület között;
- • A tantárgy formai és tartami sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- • A természettel, a vízi-teleppel 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 összehangja és azok fejlesztése/
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgástanuló, mozgásszabályozó és mozgásalkalmazó)
- Mozgékonyosság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyosság);
- • Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;
- • A vitorlázás alapjainak megismerése;
- • Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- • A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- • A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;

# VITORLÁZÁS

- • 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;
- • Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

## Tartalom:

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

# VITORLÁZÁS

## 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, helyzetcserek.</p> <p>2. Szabadgyakorlatok szerrel és szer nélkül különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel</p> <p>2.1. Utánzógyakorlatok vitorlásban történő mozgások utánzása padon, zsámolyon, bordásfalon. Utánzógyakorlatok négykézláb járással, nyusziugrással, pókjárással.</p> <p>2.2 Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, ugrókötéllal, 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, fókamászás, nyúlugrás), s azokat tudják alkalmazni versenyszerű feladatokban.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl. kötél) 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>1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok</p> <p>2. Dinamikus gyakorlatok.</p> <p>3. Utánzógyakorlatok.</p> <p>Cél: Motorikus kiindulósint (kondicionális, koordinációs) felmérése. Ritmusérzék fejlesztése. Testtartási hibák kiküszöbölése. Szervezett (belső szervek, keringési rendszer, izomzat) előkészítése a nagyobb terhelést adó mozgásokra. Izom és idegi koordináció kialakítása, biztosítása. A pontos mozgásvégrehajtás, figyelemkoncentrációjának tudatosítása. A mozdulatgyorsaság- és az ügyesség fejlesztése. Az egyensúlyérzék növelése, fejlesztése. A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. Reakciógyorsaság fejlesztése</p>

# VITORLÁZÁS

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Kezdők részére: Előkészítés a medence szélén</p> <p>1.1 Karkörzések.</p> <p>1.2 Feladatok járás közben.</p> <p>1.3 Arcmosás, a víz feje öntése, fröcskölő játékok..</p> <p>2. Előkészítő gyakorlatok a vízben</p> <p>2.1 A vízellenállás érzékeltetése</p> <p>2.2 Vízbe merülés segítséggel (korklát, labda, társ stb.) vállig, álig, szájig, orrig, teljes merülés segítség nélkül 1-5 másodpercig, nyitott szemmel 5-10 másodpercig.</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, korkláton, 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 helyzetben.</p> <p>2.5.2 Lebegés hason és háton, korklátnál,</p>	<p>Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p> <p>Otthonosan tartózkodjon a vízben.</p> <p>Tudjanak a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemerülni.</li> <li>• Lebegni.</li> <li>• nyitott szemmel siklani hason és háton.</li> <li>• vízbe ugrani 50 cm magasról talpas ugrással.</li> <li>• tudatosan levegőt venni és azt kilélegezni.</li> </ul> <p>• Gyors- és hátúszás nemekben 25 m-t leúszni.</p> <p>Ismerjenek vízijátékokat. Ismerjék a vízi veszélyeket.</p> <p>50 m leúszása egy úszásnemben</p>	<p>1. Kezdők Előkészítés a medence szélén. Előkészítő gyakorlatok a vízben.</p> <p>Cél A víz megszerettetése, a vízhezszoktatás vízijátékok segítségével. A hátúszás és a gyorsúszás megtanítása. Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása. A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése.</p> <p>2. Haladók Cél: A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése. Néhány új vízijáték és a versenyzés alapjainak megismertetése.</p>

## VITORLÁZÁS

<p>lépcsőnél kéztámasszal, 2.5.3 Lebegés hason és háton, segítséggel és segítség nélkül 1-5 másodpercig 2.5.5 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton, segítséggel 1-5 másodpercig. 2.5.6 Elrugaszkodás 1 lábbal a medence falától, siklás hason és háton 8-10 másodpercig 2-5 méteren keresztül. 2.6 siklás háton és hason feladatokkal: 2.6.1 Fordulat hason fekvésből hátra, kartartás változtatás, siklás verseny. 2.6.2 Hátúszás kar- és lábtempóval. 2.6.3 Hát kartempó deszka, bója segítségével 2.6.4 Hát lábtempó korlát, deszka, társ segítségével 8-10 másodpercig. 2.6.5 Gyors kartempó 3-6 méteren keresztül 2.6.6 Gyors kartempó csúsztatással, 2.6.7 Gyors kartempó folyamatosan, levegővétel nélkül. 2.6.8 Úszás kar- és lábtempóval, levegővétellel 2.6.9 A helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, 2.6.10 Ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés folyamatosan. 2.6.11 levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés 3-5 másodpercenként levegő visszatartás a víz alatt 5-8 másodpercig kilégzés a víz alatt 3-5 másodpercenként</p>		
---	--	--

## VITORLÁZÁS

2.6.12 siklás háton levegővétellel, segítséggel,  
2.6.13 siklás háton 1-3 levegővétellel,  
2.6.14 vízben járás közben "gyors" kartempó  
levegővétellel,  
2.6.15 gyors kartempó segítséggel,  
levegővétellel 3-5 alkalommal egymás után  
2.6.16 gyorsúszás egyoldali levegővétellel és  
kétoldali levegővétellel 6-10 méteren keresztül  
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

# VITORLÁZÁS

## Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>Mászások fel és le a bordásfalon.</p> <p>Felugrás mászókötéltre, függeszkedés és mászáskísérletek.</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>Tudjanak alacsony színen egyensúlyozni, egyensúlyozó járás közben egyszerű mozgásokat - pl. malomkörzés előre - végezni.</p>	<p>Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat Pl.: sánta róka, fókamászás stb.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl.: kötélen) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen függeszkedni, felhúzott térddel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani (pl.: bordásfalnál, svédpadon mély fekvőtámaszban, nyúlugráskor egyensúlyvesztés nélkül).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Becsukott szemmel tudjon végigmenni a fordított tornapadon.</li></ul>	<p>1. Utánzó gyakorlatok Cél: A megfelelő erőnléti, koordinációs szint elérése a saját testtömeg megtartásához, mozgásához.</p>

# VITORLÁZÁS

## 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 a táv fokozatos növelésével.</p> <p>1.8 Rajtversenyek, indulás különböző kiinduló helyzetetekből</p> <p>1. 9 Játékos futások irányváltással, hullámvonalban.</p> <p>1.10 Kitartó futás időre: 1-2-3-4 percig, ill. Cooper-teszt.</p>	<p>Tartós futás: 800 métert 6 percen belül tudjon lefutni.</p> <p>Futó- és fogójátékokban tudatosan törekedjenek az irány- és iram változtatásokra.</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>Legyenek képesek a játékokban a gyors-, értelmes feladatmegoldásra, a szabályok önálló betartására.</p> <p>Legyenek képesek az ütközések elkerülésére gyors irányváltással.</p> <p>20-30 m-es távon törekedjenek a képességük szerinti teljes gyorsasággal történő futásra.</p> <p>Eredményeiket tárgyilagosan értékeljék, azokat hasonlítsák társaikéhoz.</p> <p>Legyenek képesek 12 perc alatt 1500 métert lefutni.</p> <p>Fiúknál a 2200 méter feletti teljesítmény kiváló, 1600 méter alatti elégtelen.</p> <p>Lányoknál a 2000 méter feletti teljesítmény kiváló, az 1500 méter alatti elégtelen.</p>	<p>1. Futás tanítása</p> <p>Cél: Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása.</p> <p>Keringési-, légzési rendszer fejlesztése</p> <p>Minél több futásos játék megtanulása.</p> <p>Gyors helyzetváltás 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>



# VITORLÁZÁS

## 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 átadással, gurítással.</p> <p>2.4. Váltóversenyek labdaterelése mindkét kézzel, társ indítása kétkezes alsó, kétkezes felső, illetve, egykezes felső dobással, gurítással.</p>	<p>Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit:</p> <p>- gurítás egy illetve 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"><li>• Koordinációs képességfejlesztés.</li></ul> <p>A labdaérezék, a labdás ügyesség kialakítása.</p> <p>Az ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációjának kialakítása.</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>

# VITORLÁZÁS

## Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 a vízi telep rendjének megtanítása</p> <p>1.1 A hajók tárolásának megtanítása, betartása.</p> <p>1.2 Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p> <p>2.1 A különböző típusú hajók bemutatása (formák elmagyarázása, megértetése)</p> <p>2.2 Hajók tartozékainak bemutatása, megismerése.</p> <p>3.1 Helyes testtartások, testhelyzetek, mozdulatok megismerése a hajóban.</p> <p>3.2 A kormány helyes használatának megismerése.</p> <p>3.3 Szárazföldi, valamint vízi rávezető gyakorlatok</p> <p>4. A sója használatára való megtanítása, a vízreszállás megtanítása</p> <p>5. A mentőmellény használatára való tanítás.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</li><li>• Vízreszállás</li><li>• Tudjon egyenesen vitorla nélkül haladni.</li><li>• Képes legyen a megfelelő mozdulatok kivitelezésére</li><li>• Az eszközök megismerése</li><li>• Ismerje a különböző szakkifejezéseket.</li><li>• Hajókarbantartás</li></ul>	

# VITORLÁZÁS

## 2. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 2. évfolyamon:

- Hosszútávon működőképes kapcsolat kialakítása az iskola és az egyesület között;
- Az első évfolyamon megtanult hát- és gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.
- A mellúszás készségszintű 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 vízi teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása;
- A vitorlázás alap összefüggéseinek megismerése, megtanulása, használata;
- Sokoldalú képzés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság , -állóképesség);
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása;

## VITORLÁZÁS

- 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**
- VI. Vitorlázás**

# VITORLÁZÁS

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok. 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-, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p> <p>4. Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok</p>	<p>Bővüljenek ismereteik a határozott formájú szabadgyakorlatok körében.</p> <p>Sajátítsanak el néhány 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>1. Motoros képességeket alapozó, fejlesztő és szinttartó gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>3. Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Cél: Az első osztályos ismeretek szintjének növelése. Kondicionális képességfejlesztés. Koordinációs képesség fejlesztés. Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztése. A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. A keringési és légzési, valamint az izom- és vázrendszer működésének előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz. Reakció és mozdulatgyorsaság fejlesztése.</p>

# VITORLÁZÁS

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Előkészítő gyakorlatok a szárazföldön.</p> <p>2. Úszásgyakorlatok:</p> <p>2.1 Siklás hason és háton feladatokkal: fordulat hasonfekvésből hátra, kartartás változtatás, siklás verseny.</p> <p>2.2 Gyorsúszás kar- és lábtempóval, levegővétel nélkül:</p> <p>2.3 Gyorsúszás kartempó csúsztatással</p> <p>2.4 Gyorsúszás 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 másodpercig levegő visszatartás a víz alatt 5-8 másodpercig kilégzés a víz alatt 3-5 másodpercig</p> <p>2.8 Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel 6-10 méteren keresztül</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.</p>	<p>Tudjanak a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott szemmel siklani hason és háton,</li> <li>– vízbe ugrani 50 cm magasról (talpas ugrással),</li> <li>– tudatosan levegőt venni és "kifújni",</li> <li>– gyors- és hátúszás nemekben 15 m-t leúszni.</li> </ul> <p>Ismerjenek vízi játékokat.</p> <p>Ismerjék a vízi veszélyeket</p> <p>Tanulják meg az uszodai szokásokat.</p>	<p>1) Hátúszás gyakorlása</p> <p>2) Gyorsúszás gyakorlása</p> <p>Cél:</p> <p>A kezdők és a haladók közötti tudáskülönbség csökkentése</p> <p>A víz megszerettetése, vízhez szoktatás a vízi játékok segítségével.</p> <p>A hátúszás és a gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapvető uszodai szabályok elsajátítása.</p> <p>A tanulók mozgásműveltségének, motoros képességeinek fejlesztése.</p> <p>Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével</p> <p>Megjegyzés:</p> <p>A távok ne növekedjenek, csak az ismétlésszám.</p>

## VITORLÁZÁS

(Pl. 9x15 méter úszás 50 másodperc szünetekkel)		
---	--	--

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Támaszban végzett feladatok:</p> <p>1.1 Játékos feladatok támaszhelyzetekben.</p> <p>1.2 Váltóversenyek, akadályversenyek, különféle torna- és játszószerkeken.</p> <p>1.3 Bordásfalnál "lépegetés" fokenként mély fekvőtámaszba majdnem kézállásig.</p> <p>2. Függésben végzett gyakorlatok</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>3. 2 Lebegőállás - mérlegállási kísérletek.</p> <p>3.3 Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>3. 4 Tarkóállás.</p> <p>Zsugor fejállás – 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kondicionális képességfejlesztés</li> <li>– A mozdulatgyorsaság fejlesztése</li> <li>– A motoros képességek szintjének emelése az előző évhez képest.</li> <li>– A testtartási hibák, életkori rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.</li> <li>– A pszichikai képességek előkészítése, megalapozása.</li> </ul>

# VITORLÁZÁS

## Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Futások /kötetlen, tartós futás 5-8 percig/.</li> <li>– Futás közben jelre gyorsítások, lassítások.</li> <li>– Futás közben egyszerű feladatok /különböző kiindulópályák/.</li> <li>– Átfutás, átbújás akadályok felett.</li> <li>– Váltóversenyek futásos feladatokkal különböző kiindulópályákból.</li> <li>– Vágtafutások versenyszerűen 25-30 m-en különböző kiinduló helyzetekből.</li> <li>– Vágtafutások állórajtából - játékos formában.</li> </ul> <p>2. Futó-, fogó-, átfutójátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fekete-fehér,</li> <li>– Szabadító /terpesz/ fogó,</li> <li>– Egyszerű fogó,</li> <li>– Kézfogás a ház,</li> <li>– Kecskézés,</li> <li>– Páros fogó,</li> <li>– Féltek-e a medvétől?</li> </ul> <p>3. 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> <p>12 perc alatt legyen képes lefutni minimum 1600 m –et.</p> <p>Fiúk: 2300 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2100 m felett kiváló 1600 m alatt elégtelen</p>	<p>1. Futások: Cél: – A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása. – A szív-, keringési-, légzési rendszer fejlesztése. – Az állóképesség növelése. – Az atlétikus jellegű futások megalapozása. – A mozgásgyorsaság kialakítása, növelése. – A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése. – Sikerélmény biztosítása.</p>



# VITORLÁZÁS

## Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>1.1 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>2.6 Labdás játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fogyasztó körben,</li> <li>– Labdakirály,</li> <li>– Zsinórlabda,</li> <li>– Kiszorító csapatban /dobással, rúgással/,</li> <li>– Tartsd a levegőben! /csapatban léggömbbel/</li> <li>– Nyúl és vadász.</li> </ul>	<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>Tudják a labdát vezetni versenyszerű helyzetekben is mindkét kézzel, sikerélményt adó szinten.</p>	<p>1 Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2. Váltó versenyek</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az előző évi teljesítmények emelése, ismeretek bővítése.</li> <li>– A motoros képességek reakciógyorsaság/ szintjének emelése.</li> <li>– A mozgáskoordináció fejlesztése</li> <li>– A megfelelő magatartási formák megszilárdítása játékokban, versengésekben - sikerélmény biztosítása. – Az ügyesség fejlesztése.</li> </ul>

# VITORLÁZÁS

## Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
	<p>A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</p> <p>Képes legyen a különböző felszerelési tárgyak megkülönböztetésére, összeszerelésére.</p> <p>Tudja az alapvető csomókat szakszerű megkötni.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Mozgása a hajóban váljon stabilá.</p> <p>Tudja a hajót, akár nehezített körülmények között is irányítani.</p> <p>Önállóan vízre tudjon szállni.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság kialakítása fejlesztése</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág megszerettetése, vízitúrák, kirándulások</p>

# VITORLÁZÁS

## 3. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 3. évfolyamon:

- Sokoldalú képességfejlesztés ,motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség) fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) fejlesztése;
- A már megtanult 3 úszásnem technikájának tovább fejlesztése;
- A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
- A mozgások ritmusának, gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
- A támasztó rendszer összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- A higiéniai szokások erősítése;
- Maximális együttműködés az iskolával.
- Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
- Alapvető manőver technikák elsajátítása;
- A mentőmellény megfelelő használata;
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
- A vizitteleppel, sportszerekkel való találkozásból fakadó ismeretek továbbfejlesztése;

## VITORLÁZÁS

- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- Becsüljék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;
- Vízbiztonság megszerzése.

### Tartalom:

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

### Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /változtatás 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>Pontosan hajtsák végre az ütemezésre vezetett határozott formájú szabadgyakorlatokat.</p> <p>Tudjanak kéziszerrel /gumilabda, tornabot, 1 kg-os medicinlabda, ugrálókötél/ 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sokoldalú képességfejlesztés</li> <li>- A szervezet előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.</li> <li>- Az ismeretek bővítése eszközök, kéziszer használataival.</li> <li>- A fejlődési rendellenességek, testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

<p>1.6 Reggeli tornaként használható szabadgyakorlatsor.</p> <p>2) Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>		
--	--	--

### 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>2.1 Előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p>	<p>A tanulók ismerjék és szeressék az úszást és a vizet.</p> <p>Tudjanak a víz veszélyeiről a vízibalesetek megelőzéséről. Sajátítsanak el újabb úszásnemeket /mellúszás/</p> <p>Ismerjék a versenyúszás egyszerű szabályait.</p> <p>Váljék igényükké a rendszeres úszás.</p> <p>Aktívan vegyenek részt a játékokban, a versenyszerű feladatokban.</p> <p>Tudjanak 100 m-t leúszni folyamatosan.</p>	<p>A hát- és gyorsúszás gyakorlása A mellúszás tanítása Cél: - Az összehangolt úszómozgás továbbfejlesztése. - A második évfolyamon megtanult gyorsúszás és hátúszás továbbfejlesztése. - A mellúszás megtanítása. - A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése. - Néhány új vízi játék és a versenyzés alapjainak megismertetése.</p> <p>- Aerob állóképesség növelése.</p> <p>Megjegyzés:</p>

## VITORLÁZÁS

		A távok ne változzanak, csak az ismétlésszám növekedjen.
--	--	--

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
---	--------------------	-------------------

### Futások

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<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 versenyek.</p> <p>1.6 Gyorsfutó versenyek különböző kiinduló helyzetekből.</p>	<p>Előző évekhez, és önmagukhoz képest növekedjen teljesítményük a kitartó futásban. 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 törekedjenek egyéni teljesítményük maximumát nyújtani.</p>	<p>1. Futások</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az állóképesség magasabb szintre emelése az előző évhez képest, a teherbíró-képesség fokozása.</li> <li>- Az atlétikus mozgások és a sportjátékok előkészítése, megalapozása.</li> <li>- Sikerélmény biztosítása, erkölcsi-, akaratí tulajdonságok stabilizálása.</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

<p>1.7 Vágtafutások állórajttal - rajtversenyek. 1.8 Az állórajt „mélyített” formája – guggoló rajt - versenyek.</p> <p>2. Futó- fogó játékok: 2. 1 Fekete-fehér különböző kiinduló helyzetekből 2. 2 Fészekfogó, 2.3 Kotló és kánya, 2.4 Üsd a harmadikat, 2.5 Üt a harmadik, 2.6 Balatoni halászsok.</p> <p>3. Cooper teszt</p>	<p>Legyenek képesek 12 perc alatt 1700 m lefutni.</p> <p>Fiúk: 2400 m felett kiváló 1800 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2200 m felett kiváló 1700 m alatt elégtelen</p>	
---	---	--

## 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>Tudják a labdát egyéni elképzelés szerint mozgatni</p> <p>/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 igénygé válása a szabadidő hasznos eltöltésére.</p>

## VITORLÁZÁS

<p>5. Az előző évfolyamban tanult labdás játékok.</p> <p>6. Pontszerző egyszerű szabályokkal, Labdacica rúgással, Partizán labda, Gerilla labda, Zsámolylabda kosár- és kézilabdára előkészítő jelleggel, egyszerű szabályokkal/.</p>		<p>A játékigény kielégítése</p>
---	--	---------------------------------

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 a vízi telep rendjének megtanítása</p> <p>1.1 A hajók tárolásának megtanítása, betartása.</p> <p>1.2. Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p> <p>2. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése</p> <p>3. Alapvető haladási irányok megismerése,</p> <p>3.1 félszél</p> <p>3.2 hátszél</p> <p>3.3 háromnegyed szél</p> <p>3.4 negyed szél</p> <p>4. Manőverek megismerése:</p> <p>4.1 élesedés</p> <p>4.2 leejtés</p> <p>4.3 fordulás</p> <p>4.4 perdülés</p> <p>5. A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti gyakorlása.</p> <p>6. Félszélben haladás, leejtéssel élesedéssel, fordulással.</p>	<p>A kikötői rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</p> <p>Hajók önálló fel- és leszerelése a biztonságos használat figyelembevételével.</p> <p>Önállóan vízre tudjon szállni.</p> <p>Ismerje a haladási irányokat és manővereket.</p> <p>Tudjon félszélben leejtések és felélesedéseket és fordulásokat végrehajtani..</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Mozgása a hajóban váljon stabilá.</p> <p>Tudja a hajót felborítani és felállítani.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Vizittelep rendjének megtanulása.</p> <p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság kialakítása fejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása.</p> <p>Sportág megszerettetése.</p> <p>Oktatóstechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>



# VITORLÁZÁS

7. Hajó felborítása és felállítása.		
-------------------------------------	--	--

## 4. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 4. évfolyamon:

- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása
- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A manőverek gyakorlása;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Háziversenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, nyújtó rúd, stb.)
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;

# VITORLÁZÁS

- A helyes táplálkozás kialakítása;
- Az aerob kapacitás növelése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség) fejlesztése;
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
- 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. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok**
- IV. Futások**
- V. Labdás gyakorlatok**
- VI. Vitorlázás**

# VITORLÁZÁS

# VITORLÁZÁS

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok;            1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok (egyszerűbb 8 ütemű szimmetrikus gyakorlatok).            1.2 Kéziszergyakorlatok az előző évfolyamon megismert kéziszerrel.            1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.            1.4 Társas (páros)gyakorlatok            1.5 Speciális előkészítő gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>3. Motoros teljesítmények mérése            3.1 Négyütemű fekvőtámasz (2 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>Legyenek képesek gimnasztikai gyakorlatok végzésére a pedagógus utasításainak megfelelően.</p> <p>A gyakorlatok végrehajtását jellemezze az életkori sajátosságoknak megfelelő ritmusérzék, esztétikai igényesség.</p> <p>Ismerjenek 6-8 önálló testedzésre (reggeli tornára) alkalmas szabadgyakorlatot.</p> <p>Legyenek képesek 2 perc alatt 30 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.            Fiúk: 45 felett kiváló            35 alatt elégtelen            Lányok: 40 felett kiváló            30 alatt elégtelen</p> <p>Legyenek képesek bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani.            Fiúk: 15 felett kiváló            10 alatt elégtelen            Lányok: 12 felett kiváló            8 alatt elégtelen</p> <p>Legyenek képesek fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.            Fiúk: 30 felett kiváló            20 alatt elégtelen            Lányok: 25 felett kiváló            15 alatt elégtelen</p>	<p>1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok</p> <p>2. Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>3. Motorikus teljesítmények mérése.</p> <p>Cél:            - Motorikus kiindulósztint felmérése;            - Általános és sokoldalú képességfejlesztés            - A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése.            - A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése.            - A ritmusérzék, a testedzéshez szükséges ismeretek bővítése.</p>

## VITORLÁZÁS

### Úszás

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<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 gyakorlatok a távok növelésével, a szériák csökkentésével</p>	<p>A tanulók mind a három tanult úszásnemben tudjanak legalább 200 m-t folyamatosan leúszni.</p> <p>Fiúk: 400 méter felett kiváló 300 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 300 méter felett kiváló 200 méter 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>

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok.</p> <p>1.1 Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.</p> <p>1.2 Bordásfalon mászások versenyszerű</p>	<p>Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</p> <p>A játék- és versenyszerű feladatok</p>	<p>1. Speciálisan képző gyakorlatok</p>

## VITORLÁZÁS

<p>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>megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokon megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</p> <p>A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</li><li>- Az előző évfolyamok során megszerzett erőnléti, koordinációs szint mértékének növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően a tanulók saját testtömegének megtartásához és mozgatásához, egyensúlyozáshoz (függés-, támasz- és egyensúly helyzetekben).</li><li>- Az esztétikai igényesség, a pontosság és fegyelmezettség határainak kibővítése.</li></ul>
--	--	--

# VITORLÁZÁS

## Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Iramfutások 140-160-as pulzusszámmal. 2. Gyorsfutások 30 – 60 méteren (állórajttal) 3. Állórajtolások 4. Cooper teszt	A tanulók találják meg a helyes /optimális/ iramot futásuk során. Érezzék a rajtolás fontosságát a gyorsfutásnál. Tudjanak az indítás jelére gyorsan reagálni 1800 métert tudjanak lefutni 12 perc alatt. Fiúk: 2500 méter felett kiváló 2000 méter alatt elégtelen Lányok: 2300 méter felett kiváló 1800 m alatt elégtelen	Cél: - A futómozgás ritmusának továbbfejlesztése. - A keringési-, légzési rendszer fejlesztése

# VITORLÁZÁS

## Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok Játék	Fejlődjön a labdás ügyesség az előző évfolyamhoz képest.  Tudják a legfontosabb átadásmódokat helyben és mozgás közben jártasság szinten végrehajtani (kétkezes mellő-, kétkezes felső-egykezes átadások egyszerű formái).  Pontszerző játékban ismerje a helyezkedés legalapvetőbb szabályait.	1. Kosárlabda 2. Labdarúgás 3. Kidobós labdajátékok  Cél: A labdás ügyesség fejlesztése kosárlabdával.  A játékgigény kielégítése  A kosárlabda alapjainak megismerése és a játék megszerettetése.

## Vitorlázás



## VITORLÁZÁS

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése</p> <p>2. Alapvető haladási irányok tanulása, alkalmazása</p> <p>2.1 félszél</p> <p>2.2 hátszél</p> <p>2.3 háromnegyed szél</p> <p>2.4 negyed szél</p> <p>3. Manőverek megtanulása és alkalmazása különböző körülmények (gyenge-, közép-, erős szél) között:</p> <p>3.1 élesedés</p> <p>3.2 leejtés</p> <p>3.3 fordulás</p> <p>3.4 perdülés</p> <p>4. A manőverek (élesedés, leejtés, fordulás, perdülés) végrehajtásához szükséges mozdulatok parti és vízen történő gyakorlása.</p> <p>5. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.</p> <p>6. Körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) vitorla beállítások megismerése és testhelyzetek alkalmazása a</p>	<p>Tudja a haladási irányokat és manővereket alkalmazni.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.</p> <p>Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>

## VITORLÁZÁS

hajóban.		
7. Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.		
8. Háziversenyek		

# VITORLÁZÁS

## 5. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai az 5. évfolyamon:

- Új hajóosztály, új szerepkör megismerése;
- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
- Alap taktikai ismereteke megszerzése;
- Hajóbeállítási alapismeretek elsajátítása;
- 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;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló)
- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A teljesítményre való törekvés;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;

# VITORLÁZÁS

- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság,-állóképesség);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Aerob kapacitás növelése;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- 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. Futások**
- V. Labdás gyakorlatok**
- VI. Vitorlázás**
- VII. Kiegészítő sport**

# VITORLÁZÁS

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1.1 Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugrókötel/ és társas gyakorlatok</p> <p>1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok.</p> <p>1.3 Speciális képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtás (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 perc alatt.)</p> <p>3. 2 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p>	<p>Ismerjék meg a gimnasztika legalapvetőbb kifejezéseit és vezényszavait.</p> <p>Pontos, megfelelő tempójú és ritmusú gyakorlat-végrehajtás.</p> <p>Izomerejük mutasson fejlődést az év elejei állapotukhoz képest.</p> <p>Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani</p> <p>Fiúk: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p>	<p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>3. Motorikus teljesítmények mérése</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motorikus kiindulósztint felmérése</li> <li>- Kondicionális képességfejlesztés</li> <li>- Az izületi mozgékonyosság fejlesztése</li> <li>- A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése.</li> <li>- A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása.</li> <li>- Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése.</li> <li>- A figyelem fokozottabb ébrentartása.</li> <li>- Szerekkel /pad, bordásfal, zsámoly/ valamennyi izomcsoport foglalkoztatása /nyújtása, erősítése/.</li> <li>- A testtartás javítás.</li> <li>- Az egyensúlyérzék fejlesztése.</li> <li>- Az erőállóképesség felmérése</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

	Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen	
--	--	--

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Távok növelése. 2. Szériaszámok csökkentése. 3. Sebesség növelése. 4. A pillangóúszás megtanítása 4. 1 Előkészítő gyakorlatok 4. 2 Rávezető gyakorlatok	600 méter leúszása egy úszásnemben.  Mutakozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest.  Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 50 m leúszni.	Gyorsúszás  Mellúszás  Hátúszás  Pillangóúszás megtanítása  Cél: - Aerob alap állóképesség fejlesztés  - Az úszás technika továbbfejlesztése.

## Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

## VITORLÁZÁS

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
<p>1) Speciálisan képző gyakorlatok</p> <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>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>- Speciálisan képző gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <p>- A motoros képességek szintjének növelése az előző évhez képest</p> <p>- A kajak-kenu mozgásanyagában szereplő izmok dinamikus erősítése.</p>

### Futások

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
<p>1. Hosszútávú futások</p> <p>2. Iramfutások futások 140-160-as pulzusszámmal.</p>	<p>A 12 perc alatt legyenek képesek lefutni minimum 1900 m –t.</p> <p>A természet hatásait tudják elviselni.</p>	<p>- Hosszútávú futások</p> <p>- Résztavos futások</p> <p>Cél:</p>

## VITORLÁZÁS

<p>3. Intervallumos (résztávós) futások          – Hosszú (8'-12')          – Közepes (2'-8')</p> <p>4. Cooper teszt</p>	<p>Fiúk: 2600 méter felett kiváló          2100 méter alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2400 méter felett kiváló          1900 m alatt elégtelen</p>	<p>- A keringési, a mozgás- és légzési rendszer fejlesztése.</p> <p>- Aerob állóképesség-fejlesztés.</p>
--	---	--

### Labdás gyakorlatok

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



## VITORLÁZÁS

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mozgáskoordináció fejlesztése.</li> <li>- A játékigény kielégítése.</li> </ul>
--	--	---

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése</p> <p>2. Manőverek megtanulása és alkalmazása erős szélben</p> <p>2.2 élesedés</p> <p>2.2 leejtés</p> <p>2.3 fordulás</p> <p>2.4 perdülés</p> <p>3. Alaptaktikai ismeretek megismerése</p> <p>4. Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása</p> <p>5. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének</p>	<p>Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.</p> <p>Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.</p> <p>Ismerje a vitorla részeit, állításának lehetőségeit.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>

## VITORLÁZÁS

<p>pontos összehangolása.</p> <p>6. Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása</p> <p>7. Vízi közlekedés alapvető szabályai és jelzései.</p> <p>8. Versenyeken való részvétel</p>	<p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	
--	---	--

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1 A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <p>1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása</p>	<p>Ismerje a pályán található jelzéseket /síkressz/</p> <p>A sífelszerelés megfelelő használata</p>	<p>Síelés</p> <p>Lesiklás</p> <p>Cél:</p>

## VITORLÁZÁS

<p>1.2 A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>1.3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>2. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről.</p> <p>3. A lesiklás oktatása</p> <p>3.1. Egyenes lesiklás tanítása.</p> <p>3.2. Hóeke gyakorlása.</p> <p>3.3. Megállás gyakorlása.</p> <p>3.4. Fordulások gyakorlása.</p> <p>3.5. A sífelvonó használatának megtanítása.</p> <p>3.6 A sízés (lesiklás) alapvető technikáinak továbbfejlesztése</p>	<p>Tudjon elindulni és megállni hóékében</p> <p>Hóékében tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni (fordulni).</p>	<p>- Téli sportok megszerettetése</p> <p>- A szervezet más ingerekkel történő edzése</p>
--	---	--

# VITORLÁZÁS

## 6. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 6. évfolyamon:

- Vízbiztonság továbbfejlesztése;
- A sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
- A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános víziközlekedés szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem továbbfejlesztése;
- A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
- Kondicionális képességek (-erő, -gyorsaság, -állóképesség);
- Mozgékonyaság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyaság);
- Lányoknál az érési folyamatok figyelembevétele;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
- Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) fejlesztése;

# VITORLÁZÁS

- Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
- Az adott vízfelületen önállóan képes legyen vitorlázni, tájékozódni;
- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.

## Tartalom:

- I. Gimnasztika**
- II. Úszás**
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok**
- IV. Futások**
- V. Labdás gyakorlatok**
- VI. Vitorlázás**
- VII. Kiegészítő sport (síelés)**
- VIII. Kiegészítő sport (szörf)**

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés: 1.1 Játékos és határozott formájú szabad, - kéziszer /bot, labda, tömött labda, ugrókötél/	Ismerjék a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait. Legyenek képesek a bemelegítéshez szükséges	1. Általánosan és sokoldalúan képző feladatok. 2. Nyújtás (stretching)

## VITORLÁZÁS

<p>és társas gyakorlatok</p> <p>1.2 Négy - nyolc ütemű gyakorlatok.</p> <p>1.3 Szergyakorlatok /pad, bordásfal/.</p> <p>1.4 Testtartás javító gyakorlatok</p> <p>2. Nyújtó gyakorlatok, (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>2.4 Motoros teljesítmények mérése</p> <p>2.5 Négyütemű fekvőtámasszal (2 perc alatt.)</p> <p>2.6 Lábemelés bordásfalon (amennyit bír)</p> <p>2.7 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>Bemelegítés:</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>gimnasztikai gyakorlatok önálló végrehajtására.</p> <p>8 otthoni tornára is alkalmas szabadgyakorlatsor elsajátítása.</p> <p>A nyújtó gyakorlatok pontos és fegyelmezett végrehajtása</p> <p>Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 50 felett kiváló 30 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalon függésből 10 lábemelést végrehajtani</p> <p>Fiúk: 20 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 15 felett kiváló 10 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A szervezet általános és sokoldalú foglalkoztatása, fejlesztése.</li> <li>- A testi képességek, a mozgáskoordináció megalapozása.</li> <li>- Fokozott megterhelés kézi szerekkel, jelentős erőfeszítés elérése.</li> <li>- A figyelem fokozottabb ébrentartása.</li> <li>- Szerekkel /pad, bordásfal, zsámoly/ valamennyi izomcsoport foglalkoztatása /nyújtása, erősítése/.</li> <li>- A testtartás javítás.</li> <li>- Az egyensúlyérzék fejlesztése.</li> <li>- A gyorsaság és a gyors erő fejlesztése</li> <li>- Az ízületi mozgékonyág fejlesztése</li> <li>- Az erőállóképesség felmérése</li> </ul> <p>Megjegyzés:</p> <p>Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>
---	--	---

# VITORLÁZÁS

## Úszás

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
1. Távok növelése. 2. Szériaszámok csökkentése. 3. Sebesség növelése. 4. A pillangóúszás gyakorlása	700 méter leúszása egy úszásnemben.  Mutatkozzon javulás a terhelések elviselésében az előző évhez képest.  Pillangóúszásban tudjon folyamatosan 100 m leúszni.	Gyorsúszás  Mellúszás  Hátúszás  Pillangóúszás gyakorlása  Cél: - Aerob alap állóképesség fejlesztés  - Az úszás technika továbbfejlesztése.

## Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
1. Fekvőtámaszok; 2. Kötélmászás; 3. Húzódzkodások; 4. Lábemelések;	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.  Speciálisan képző gyakorlatok.	Cél: - Kondicionális képesesség fejlesztés (erőt, gyorsaságot, erő állóképességet fejlesztő gyakorlatok)..  Amennyiben az időjárás és az infrastrukturális feltételek engedik, úgy a szabadban végezzék a gyakorlatokat.

## VITORLÁZÁS

5. Létrázás.		
--------------	--	--

### 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>	<p>Legyenek képesek 12 perc alatt 2000 métert lefutni</p> <p>Fiúk: 2700 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 2600 m felett kiváló 2000 m alatt elégtelen</p> <p>Ismerjék az atlétikai mozgások technikáit, s tudjanak választani közülük. (sprint, hosszútáv)</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vázrendszerük legyen képes a kitartó. erő kifejtésre, a technikák végrehajtására.</li> <li>- Aerob állóképesség fejlesztés.</li> <li>- Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.</li> </ul> <p>A futás alatt mozgásuk legyen koordinált.</p>

### Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Részei:</p> <p>1. Kosárlabda</p> <p>2. Labdarúgás</p>	<p>Fejlődjön a labdás ügyességük.</p> <p>Tudjanak belsővel rúgni, labdát átvenni és labdát vezetni jártasság szinten, mindkét lábbal.</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mozgáskoordináció fejlesztése</li> <li>- Játékigény kielégítése</li> </ul>



## VITORLÁZÁS

3. Játék	Legyenek képesek az játékokban aktívan, örömmel részt venni /irányítás mellett/.	
----------	--	--

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése	Képesek legyenek együttműködni a hajóban, segíteni más pozícióban lévő társaikat.	Mozgástanulás
2. Kétszemélyes hajóval történő manőverezés 2.3 élesedés 2.2 leejtés 2.3 fordulás 2.4 perdülés	Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.  Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.	Vízbiztonság továbbfejlesztése.  A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
3. Hátszélvitorla használatának megtanulása	Ismerje és tudja a vízi közlekedés alapvető szabályait és jelzéseit.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
4. Alaptaktikai ismeretek	Ismerje a vitorla és a hátszél vitorla részeit, állításának lehetőségeit.	Közös munkára való igény kialakítása.
5. Vitorla beállítás alapjainak elsajátítása	Ismerje a vitorla és a hátszél vitorla részeit, állításának lehetőségeit.	Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.
6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének	Ismerje és tudja a versenyzés alapszabályait.	

## VITORLÁZÁS

<p>pontos összehangolása.</p> <p>7. Alapvető versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása</p> <p>8. Együttműködés páros hajóban</p> <p>9. Versenyeken való részvétel</p>	<p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>
--	---	--

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <p>1.1 Sícipő méretkiválasztásának megtanítása</p> <p>1.2. A botok megfelelő méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>1.3. A síléc méretének kiválasztása, ennek megtanítása.</p> <p>1.4. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről, időjárásról, síkresszről.</p> <p>2. A lesiklás oktatása</p> <p>2.1. Egyenes lesiklás tanítása.</p> <p>2.2. Hóeke gyakorlása.</p> <p>2.3. Megállás gyakorlása.</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>1. Síelés</p> <p>2. Lesiklás</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Téli sportok megszerettetése</li> <li>- A szervezet más ingerekkel történő edzése</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

2.4. Fordulások gyakorlása. 2.5. A sífelvonó használatának megtanítása.		
--	--	--

### Kiegészítő sport (szörf)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata 1.1 Vitorla, hajó(deszka) kiválasztásának megtanítása 1.2. Általános tudnivalók megtanítása a szörfözésről.</p> <p>2. A felállás oktatása 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.</p> <p>3. Elindulás-, egyenes haladás megtanítása 3.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.</p> <p>4. Leejtés – felélesedés megtanítása. 2.5. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.</p>	<p>Ismerje a szörfök alapvető részeit, működésének elveit.</p> <p>A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.</p> <p>Tudjon elindulni és egyenesen haladni, leejteni és felélesedni.</p>	<p>1. Szörf</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportág megszerettetése.</li> <li>- Egyensúlyérzék fejlesztése.</li> <li>- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.</li> <li>- A szervezet más ingerekkel történő edzése.</li> </ul>

# VITORLÁZÁS

## 7. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 7. évfolyamon:

- 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 keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszú távú, 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 testedzés;
- A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
- Edző táborok szervezése;
- A sífutás technikáinak elsajátítása;
- A versenyszellem továbbfejlesztése;

## VITORLÁZÁS

- Közös munkára való igény kialakítása.

### Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Futások
- V. Vitorlázás
- VI. Kiegészítő sport (síelés)
- VII. Kiegészítő sport (szörf)

### 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. Nyújtás (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 bordásfalón (amennyit bír)	A gyakorlatok pontos végrehajtása. Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyenek képesek 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen Lányok: 43 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalón függésből 20 lábemelést végrehajtani. Fiúk: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen	1. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok 2. Nyújtás (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.

## VITORLÁZÁS

<p>3. 3 Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás (amennyit bír)</p> <p>4. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>Lányok: 25 felett kiváló 15 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 35 felett kiváló 25 alatt elégtelen</p>	<p>- Relaxáció. - Testtartás javítás.</p> <p>Az erősítő gyakorlatokat mindig kövesse nyújtó-lazító hatású feladat. Különös figyelmet kell fordítani a serdülőkori fiziológiás elváltozások miatt megnyúlt izmok egyensúlyba hozására, erősítésére.</p>
---	--	--

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Távok növelése</p> <p>- 1 óra folyamatos úszás</p> <p>- Intervallumos úszások</p> <p>2. Sebesség növelése</p> <p>- Időre úszások</p> <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>Fiúk: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen</p> <p>Lányok: 1: 30 –en belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen</p> <p>60 perc folyamatos gyorsúszás.</p>	<p>Cél:</p> <p>- Speciális állóképesség-fejlesztés - Az oxigénadósság elviselésének növelése - Aerob állóképesség növelése (közép és hosszú távú)</p>

## VITORLÁZÁS

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
1. Speciális erőfejlesztés 1.1 Kötélmászás 1.2 Húzódkodás 1.3 Fekvőtámasz	Legyen képes magas intenzitással (ismétlés számmal) végrehajtani a tananyagban szereplő gyakorlatokat.	1. Speciálisan képző gyakorlatok. Cél: - Speciális erőfejlesztés - Erőállóképesség növelése

### Futások

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
1. Folyamatos futás (140- 160 pulzus) 1. 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 1.3. Aerob intervall 1.4. Aerob ismétléses futás 1.5. Aerob – anaerob intervall futások 2. Cooper teszt	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2300métert. Fiúk: 2900 m felett kiváló 2500 alatt elégtelen Lányok: 2800 m felett kiváló 2200 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: - Az aerob állóképesség fejlesztése - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés.

## VITORLÁZÁS

--	--	--

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Hajók precíz, biztonságos, önálló felszerelése</p> <p>2. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>3. Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák beállítása.</p> <p>4. Alaptaktikai ismeretek</p> <p>5. Hajó beállítás alapjainak megismerése.</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.</p> <p>7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt mozgatására.</p> <p>Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket.</p> <p>Ismerje a hajó és a vitorlák beállításának lehetőségeit.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény kialakítása.</p> <p>Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>



## VITORLÁZÁS

8. Együttműködés páros hajóban		
9. Versenyeken való részvétel		

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Lesiklás gyakorlása 1.2 Játékos gyakorlatok 1.3 Szabad síelés  2. Sífutás tanítása 2. 1 Felszerelés ismertetése 2. 3 Diagonál lépés tanítása	Biztonságosan legyen képes lesiklani a zöld pályán.  A felvonót tudja megfelelően használni.  Tudjon diagonál lépésben haladni.	1. Lesiklás  2. Sífutás  Cél: - A téli sportok megszerettetése - Környezetváltozás - A szervezet másfajta ingerekkel történő fejlesztése. - Lécbiztonság megszerzése - Lesiklás gyakorlása - Játékos feladatok - Szabad síelés

# VITORLÁZÁS

## Kiegészítő sport (szörf)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Fordulás elsajátítása</p> <p>1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p> <p>2. A perdülés oktatása</p> <p>2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p>	<p>Ismerje a szörfök alapvető részeit, működésének elveit.</p> <p>A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.</p> <p>Tudjon megfordulni, majd tovább haladni.</p> <p>Tudjon perdülni, majd tovább haladni.</p>	<p>1. Szörf</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sportág megszerettetése.</li><li>- Egyensúlyérzék fejlesztése.</li><li>- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.</li><li>- A szervezet más ingerekkel történő edzése.</li></ul>

# VITORLÁZÁS

## 8. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 8. évfolyamon:

- 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;
- Koordinációs képességek fejlesztése.
- Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszú távú, 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.

# VITORLÁZÁS

## Tartalom:

- I. **Gimnasztika**
- II. **Úszás**
- III. **Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok**
- IV. **Futások**
- V. **Vitorlázás**
- VI. **Kiegészítő sport (síelés)**
- VII. **Kiegészítő sport (szörf)**

## 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 mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok 2. 1 Aktív dinamikus, statikus gyakorlatok 2. 2 Passzív dinamikus, statikus gyakorlatok.	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani. Fiúk: 40 felett kiváló	1. Speciális erőfejlesztés 2. Nyújtás (stretching) 3. Motoros képességek mérése  Cél: - A szervezet sokoldalú fejlesztése - A szervezet általános kondicionálása. - Mozgáskoordináció fejlesztése - Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. - Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.

## VITORLÁZÁS

<p>3. Motoros teljesítmények mérése          3. 1 Négyütemű fekvőtámasszal (2 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 style="text-align: center;">30 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen.          Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.          Fiúk: 50 felett kiváló          40 alatt elégtelen          Lányok: 40 felett kiváló          30 alatt elégtelen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az egyensúlyérzék fejlesztése.</li> <li>- Relaxáció.</li> <li>- Testtartás javítás.</li> <li>- Teljesítmény szint megállapítása.</li> </ul>
---	--	--

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Távok növelése</p> <p>Folyamatos úszások</p> <p>Többlettávós, szakaszos úszások</p> <p>Ismétléses és résztávós úszások</p> <p>Felmérések.            - 12 perces úszás            - Időre úszás</p>	<p>3000-4000 méter leúszása edzésenként.</p> <p>Minden úszóedzésen vegyen részt.</p> <p>A 100 m-t 1: 45 perc alatt legyen képes leúszni          Fiúk: 1: 35-ön belül kiváló          1: 45 –ön kívül elégtelen          Lányok: 1: 35 –ön belül kiváló          1: 45 –ön kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes leúszni 720 métert          Fiúk: 800 m felett kiváló</p>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speciális állóképesség-fejlesztés</li> <li>- Aerob állóképesség fejlesztés.</li> <li>- Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

	700 m alatt elégtelen Lányok: 780 m felett kiváló 700 m alatt elégtelen	
--	---	--

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
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.	Speciálisan képző gyakorlatok  Cél: - Speciális erőfejlesztés - Erőállóképesség fejlesztés

### Futások

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
1. Folyamatos futások 1.2 Folyamatos futás (140-160 pulzus) 1.3 Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 1.4 Aerob intervall 1.5 Aerob ismétléses futás 1.6 Aerob – anaerob intervall futások 180-200-	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2400 métert. Fiúk: 3200 m felett kiváló 2700 alatt elégtelen Lányok: 2900 m felett kiváló 2400 m alatt elégtelen  Az ismétléses futások minden sorozatában a	Cél: - Speciális állóképesség fejlesztés - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés

## VITORLÁZÁS

<p>as pulzussal, 1-3 perc pihenőidő)</p> <p>1.7 Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100 %-val fusson).</p> <p>2. Cooper teszt</p>	<p>maximum teljesítményre törekedjen.</p>	
---	---	--

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Árbóc beállításának alapjai, az árbóc és a vitorla kapcsolatának megismerése.</p> <p>3. Vitorlák kapcsolatának megismerése, vitorlák összehangolása különböző körülmények között.</p> <p>4. A rajt taktikája</p> <p>5. Trapézolás elsajátítása.</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása.</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Képes legyen a hajóban önállóan a körülményeknek megfelelő helyes testhelyzet és testtartás felvételére.</p> <p>Képes legyen a kormány és a vitorla összehangolt kezelésére.</p> <p>Ismerje és alkalmazza a megfelelő taktikai elemeket.</p> <p>Ismerje a hajó az árbóc és a vitorlák beállításának lehetőségeit.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény kialakítása.</p> <p>Sportág és a versenyzés megszerettetése, a versenyzés iránti igény felkeltése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera,</p>

## VITORLÁZÁS

<p>7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>8. Versenyeken való részvétel</p>	<p>alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>TV</p>
--	--	-----------

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Lesiklás gyakorlása</p> <p>2. Korábbi mozgásanyag felelevenítése;</p> <p>3. Egyéni foglalkozások felügyelettel;</p> <p>4. Egész napos síelés.</p>	<p>A síkresz szigorú betartása.</p> <p>Tudjon biztonságosan síelni.</p> <p>Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét.</p> <p>Kikapcsolódás.</p> <p>Napi 4-5 óra síelés.</p>	<p>Síelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése.</li> <li>- Sífutás gyakorlása</li> </ul> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az évközi munkából való kiszakadás;</li> <li>- Környezetváltozás;</li> <li>- A lesikló technika finomítása</li> </ul>



# VITORLÁZÁS

## Kiegészítő sport (szörf)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Trapézolás elsajátítása 1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p> <p>2. A vízből történő (wasser start) indulás oktatása 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízen.</p>	<p>Ismerje és alkalmazza a szörfök működésének elveit.</p> <p>A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.</p> <p>Középszélben is alkalmazni tudja a tanultakat.</p>	<p>1. Szörf</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sportág megszerettetése.</li><li>- Egyensúlyérzék fejlesztése.</li><li>- Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése.</li><li>- A szervezet más ingerekkel történő edzése.</li></ul>

# VITORLÁZÁS

## 9. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 9. évfolyamon:

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

# VITORLÁZÁS

## Tartalom:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok
- IV. Futások
- V. Vitorlázás
- VI. Kiegészítő sport (síelés)
- VII. Kiegészítő sport (szörf)

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok. 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok 1.2 Kéziszer gyakorlatok 1.3 Pad gyakorlatok 1.4 Bordásfal gyakorlatok 1.5 Társas gyakorlatok  2. Nyújtás (stretching)  3. Bemelegítés:	A gyakorlatok pontos végrehajtása Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20 lábemelést végrehajtani	1. Sokoldalú erőt és állóképességet fejlesztő gyakorlatok.  2. Nyújtás (stretching)  Cél: - A szervezet sokoldalú fejlesztése - A szervezet általános kondicionálása. Mozgáskoordináció fejlesztése - Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.

## VITORLÁZÁS

<p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>Fiúk: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</li> <li>- Az egyensúlyérzék fejlesztése.</li> <li>- Relaxáció.</li> <li>- Testtartás javítás</li> </ul>
--	--	--

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folyamatos úszások</li> <li>- Többléttávós, szakaszos úszások</li> <li>- Ismétléses és résztávós úszások</li> <li>- Felmérések (12 perces úszás)</li> </ul>	<p>Távok: 3000-4000 méter</p> <p>A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni Fiúk: 1: 30-on belül kiváló 1: 40 –en kívül elégtelen Lányok: 1: 35 –on belül kiváló 1: 45 –ön kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes gyorsúszásban leúszni 750 métert. Fiúk: 820 m felett kiváló 760 m alatt elégtelen Lányok: 780 m felett kiváló 750 m alatt elégtelen</p>	<p style="text-align: center;">Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speciális állóképesség fejlesztés</li> <li>- Aerob állóképesség fejlesztés</li> <li>- Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

### Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
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: - Speciális erőfejlesztés; - Erőállóképesség fejlesztés.

### Futások

<i>Tematikus tananyag és tanulási program</i>	<i>Követelmény</i>	<i>Megjegyzés</i>
1. Folyamatos futások 1.2 Folyamatos futás (140-160 pulzus)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2600 métert. Fiúk: 3400 m felett kiváló 2900 alatt elégtelen	Cél: - Speciális állóképesség fejlesztés - Az aerob állóképesség fejlesztése.

## VITORLÁZÁS

<p>1.3 Folyamatos futás 150-170-es pulzus)          1.4 Aerob intervall          1.5 Aerob ismétléses futás          1.6 Aerob – anaerob intervall futások 180-200-as pulzussal, 1-3 perc pihenőidő)          1.7 Anaerob laktacid ismétléses futások (adott távon a max. teljesítmény 90-100 %-val fusson).</p> <p>2. Cooper teszt</p>	<p>Lányok: 3000 m felett kiváló          2600 m alatt elégtelen</p> <p>Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.</p>	<p>- Anaerob laktacid állóképesség fejlesztés</p>
---	--	---

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása.</p> <p>3. A vitorlák fizikai működésének, a vitorla tervezésének és készítésének megismerése.</p> <p>4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.</p> <p>5. A bőszelezés taktikája</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Ismerjék a vitorlák működésének fizikáját, készítésének lépéseit</p> <p>Képesek legyen hajójuk önálló beállítására.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket.</p> <p>Ismerjék és tudják a versenyzés és óvás alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem fenntartása.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény kialakítása.</p> <p>Monotonitás tűrő képesség fejlesztése.</p>

## VITORLÁZÁS

<p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülményekben.</p> <p>7. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>8. Nemzetközi versenyeken való részvétel</p>	<p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Oktatótechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>
---	--------------------------	---

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Egész napos síelés;</p> <p>A páros botozás rávezető gyakorlatai.</p> <p>Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal.</p>	<p>A síkresz szigorú betartása. T</p> <p>Tudjon biztonságosan síelni.</p> <p>Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét.</p> <p>Kikapcsolódás.</p> <p>Napi 4-5 óra síelés.</p>	<p>Síelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése.</li> <li>- Sífutás gyakorlása</li> </ul> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az évközi munkából való kiszakadás</li> <li>- Környezetváltozás</li> <li>- A lesikló technika 'csiszolása'</li> <li>- A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

		megtanulása.
--	--	--------------

### Kiegészítő sport (szörf)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Szörfözés erős szélben 1.1 Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.  2. Szörfözés hullámos vízén 2.1. Előkészítő gyakorlatok szárazon és vízén.	Ismerje és alkalmazza a szörfök működésének elveit.  A szörf és felszereléseinek megfelelő használata.  Erős szélben is alkalmazni tudja a tanultakat.	1. Szörf Cél: - Sportág megszerettetése. - Egyensúlyérzék fejlesztése. - Vitorlás eszközök működésének alaposabb megismerése. - A szervezet más ingerekkel történő edzése.



# VITORLÁZÁS

## 10. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 10. évfolyamon:

- A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- 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.

# VITORLÁZÁS

## Tartalom:

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

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1. 1 Dinamikus erőfejlesztés 1. 2. Pad gyakorlatok 1. 3. Kéziszer gyakorlatok 1. 4 Társas gyakorlatok (páros)  2. Izületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok 2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok 2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.  3. Bemelegítés	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 35 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalra függésből 20 lábemelést végrehajtani Fiúk: 40 felett kiváló	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés. 2. Nyújtás (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.

## VITORLÁZÁS

<p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>30 alatt elégtelen                  Lányok: 30 felett kiváló                  20 alatt elégtelen                  Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.                  Fiúk: 50 felett kiváló                  40 alatt elégtelen                  Lányok: 40 felett kiváló                  30 alatt elégtelen.</p>	<p>- A gyakorlatok pontos végrehajtása.                  - Relaxáció.                  - Testtartás javítás.</p>
--	--	--

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>- Folyamatos úszások                      - Többléttávós, szakaszos úszások                      - Ismétléses és résztávós úszások                      - Felmérések (12 perces úszás)</p>	<p>Minden úszóedzésen vegyen részt.                      3000-4000 méter leúszása edzésenként.                      A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni                      Fiúk: 1: 18-on belül kiváló                      1: 30 –on kívül elégtelen                      Lányok: 1: 20 –on belül kiváló                      1: 55 –on kívül elégtelen                      12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert.                      Fiúk: 850 m felett kiváló                      800 m alatt elégtelen                      Lányok: 820 m felett kiváló</p>	<p>Cél:                      - Speciális állóképesség fejlesztés                      - Aerob állóképesség fejlesztés                      - Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</p>

## VITORLÁZÁS

780 m alatt elégtelen

### Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos futás (140-160 pulzus) 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 3. Aerob intervall 4. Aerob ismétléses futás 5. Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3500 m felett kiváló 3000 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2800 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés. - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése.

### Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1 Speciális erőfejlesztés 1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%) 1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20) 1.3 Kevés pihenőidővel végzett kördzés	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés: - Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)• - Speciális erőfejlesztés - Állóképességi erő fejlesztése - Szintfelmérés

## VITORLÁZÁS

1.4 Felmérések		
----------------	--	--

### Vitorlázás

<b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása, átállítása a vízen.</p> <p>3. A vitorlák fizikai működésének, a vitorla tervezésének és készítésének alapjai. Áramlástan (aerodinamika) alapjainak megismerése.</p> <p>4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.</p> <p>5. A páros versenyzés taktikája</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülményekben.</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Ismerjék a vitorlák működésének fizikáját, készítésének lépéseit</p> <p>Képesek legyen hajójuk önálló beállítására.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem kialakulása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény kialakítása.</p> <p>Monotonitás tűrő képesség fejlesztése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>

## VITORLÁZÁS

<p>7. Különböző hajóvezetési módszerek elsajátítása.</p> <p>8. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>9. Nemzetközi versenyeken való részvétel</p>		
--	--	--

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Egész napos síelés;</p> <p>A páros botozás rávezető gyakorlatai.</p> <p>Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal.</p>	<p>A síkresz szigorú betartása. T</p> <p>Tudjon biztonságosan síelni.</p> <p>Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét.</p> <p>Kikapcsolódás.</p> <p>Napi 4-5 óra síelés.</p>	<p>Síelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése.</li> <li>- Sífutás gyakorlása</li> </ul> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az évközi munkából való kiszakadás</li> <li>- Környezetváltozás</li> <li>- A lesikló technika 'csiszolása'</li> <li>- A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás</li> </ul>

# VITORLÁZÁS

		megtanulása.
--	--	--------------

## 11. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 11. évfolyamon:

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása;
- Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás);
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés 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;

## VITORLÁZÁS

- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- Edzőtáborok szervezése

### Tartalom:

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

### Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1. 1 Dinamikus erőfejlesztés 1. 2. Pad gyakorlatok 1. 3. Kéziszer gyakorlatok 1. 4 Társas gyakorlatok (páros)  2. Izületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok 2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok 2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalón függésből 20	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés. 2. Nyújtás (stretching)  Cél: - A szervezet sokoldalú fejlesztése - A szervezet általános kondicionálása. - Mozgáskoordináció fejlesztése - Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. - Szerekkel valamennyi izomcsoport



## VITORLÁZÁS

<p>3. Bemelegítés Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízrezállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p>	<p>lábemelést végrehajtani Fiúk: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. - Az egyensúlyérzék fejlesztése. - A gyakorlatok pontos végrehajtása. - Relaxáció. - Testtartás javítás.</p>
--	--	---

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folyamatos úszások</li> <li>- Többlettávós, szakaszos úszások</li> <li>- Ismétléses és résztávós úszások</li> <li>- Felmérések (12 perces úszás)</li> </ul>	<p>Minden úszóedzésen vegyen részt. 3000-4000 méter leúszása edzésenként. A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni Fiúk: 1: 18-on belül kiváló 1: 30 –on kívül elégtelen Lányok: 1: 20 –on belül kiváló 1: 55 –ön kívül elégtelen</p>	<p>Cél: - Speciális állóképesség fejlesztés  - Aerob állóképesség fejlesztés  - Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</p>

## VITORLÁZÁS

	12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert. Fiúk: 850 m felett kiváló 800 m alatt elégtelen Lányok: 820 m felett kiváló 780 m alatt elégtelen	
--	--	--

### Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos futás (140-160 pulzus) 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 3. Aerob intervall 4. Aerob ismétléses futás 5. Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3500 m felett kiváló 3000 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2800 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés. - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése.

### Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1 Speciális erőfejlesztés  1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés: - Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)• - Speciális erőfejlesztés

## VITORLÁZÁS

1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)		- Állóképességi erő fejlesztése - Szintfelmérés
1.3 Kevés pihenőidővel végzett köredzés		
1.4 Felmérések		

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása	Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.	Mozgástanulás
2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása, átállítása a vízben.	Ismerjék a hajók működésének fizikáját, készítésének lépéseit.	Vízbiztonság továbbfejlesztése.
3. A hajó test fizikai működésének, a hajó tervezésének és készítésének alapjai. Áramlástan (hidrodinamika) alapjainak megismerése.	Képesek legyen hajójuk önálló beállítására és átállítására.  Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket és hajóvezetési módszereket.	A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.
4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.	Ismerjék a meteorológia alapjait.	Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.
5. Meteorológiai alapismeretek.	Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.	Közös munkára való igény.  Monotonitás tűró képesség fejlesztése.
		Oktatástechnológiai eszközök: videokamera,

## VITORLÁZÁS

<p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülmények között.</p> <p>7. Különböző hajóvezetési módszerek és azok váltása versenykörülmények között.</p> <p>8. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>9. Nemzetközi versenyeken való részvétel</p>	<p>Versenyszellem fenntartása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>TV</p>
---	---	-----------

### Kiegészítő sport (síelés)

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

## VITORLÁZÁS

	Kikapcsolódás. Napi 4-5 óra síelés.	- Környezetváltozás - A lesikló technika 'csiszolása' - A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.
--	--	---

### 12. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 12. évfolyamon:

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

# VITORLÁZÁS

- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- Edzőtáborok szervezése

## Tartalom:

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

### Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Általános erőfejlesztés 1. 1 Izometriális erőfejlesztés 1. 1. 1 Bordásfal gyakorlatok  2 Intermediális erőfejlesztés 1. 2. 1 Pad gyakorlatok 1. 2. 2 Kéziszer gyakorlatok  2. Izületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok	Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest. Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani. Fiúk: 55 felett kiváló 43 alatt elégtelen Lányok: 45 felett kiváló 33 alatt elégtelen Legyen képes bordásfalon függésből 20	1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés. 2. Nyújtás (stretching)  Cél: - A szervezet sokoldalú fejlesztése - A szervezet általános kondicionálása. - Mozgáskoordináció fejlesztése - Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése. - Szerekkel valamennyi izomcsoport

## VITORLÁZÁS

<p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok 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>lábemelést végrehajtani Fiúk: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen Lányok: 30 felett kiváló 20 alatt elégtelen Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani. Fiúk: 50 felett kiváló 40 alatt elégtelen Lányok: 40 felett kiváló 30 alatt elégtelen.</p>	<p>foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése. - Az egyensúlyérzék fejlesztése. - A gyakorlatok pontos végrehajtása. - Relaxáció. - Testtartás javítás.</p>
---	--	---

## Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folyamatos úszások</li> <li>- Többléttávós, szakaszos úszások</li> <li>- Ismétléses és résztávós úszások</li> <li>- Felmérések (12 perces úszás)</li> </ul>	<p>Minden úszóedzésen vegyen részt. 3000-4000 méter leúszása edzésenként. A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni Fiúk: 1: 18-on belül kiváló 1: 30 –on kívül elégtelen Lányok: 1: 20 –on belül kiváló 1: 55 –ön kívül elégtelen</p>	<p>Cél: - Speciális állóképesség fejlesztés - Aerob állóképesség fejlesztés - Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</p>

## VITORLÁZÁS

	12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert. Fiúk: 900 m felett kiváló 850 m alatt elégtelen Lányok: 870 m felett kiváló 820 m alatt elégtelen	
--	--	--

### Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1. Folyamatos futás (140-160 pulzus) 2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus) 3. Aerob intervall 4. Aerob ismétléses futás 5. Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus)	Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert. F: 3600 m felett kiváló 3200 alatt elégtelen L: 3200 m felett kiváló 2900 m alatt elégtelen Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen.	Cél: - Speciális állóképesség-fejlesztés. - Az aerob állóképesség fejlesztése. - Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése.

### Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1 Speciális erőfejlesztés  1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)	Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése.	1. Speciális erőfejlesztés: - Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erőkifejtéssel)• - Speciális erőfejlesztés



## VITORLÁZÁS

<p>1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)</p> <p>1.3 Kis ellenállással szemben végzett gyakorlatok (40-50%)</p> <p>1.3 Kevés pihenőidővel végzett köredzés</p> <p>1.4 Felmérések</p>		<p>- Állóképességi erő fejlesztése</p> <p>- Szintfelmérés</p>
--	--	---

### Vitorlázás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása, átállítása a vízen.</p> <p>3. A hajó test fizikai működésének, a hajó tervezésének és készítésének alapjai. Áramlástan (hidrodinamika) alapjainak megismerése.</p> <p>4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.</p>	<p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Ismerjék a hajók működésének fizikáját, készítésének lépéseit.</p> <p>Képesek legyen hajójuk önálló beállítására és átállítására.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket és hajóvezetési módszereket.</p> <p>Ismerjék a meteorológia alapjait.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás</p>	<p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény.</p> <p>Monotonitás tűró képesség fejlesztése.</p>

## VITORLÁZÁS

<p>4. Meteorológiai alapismeretek.</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülmények között.</p> <p>7. Különböző hajóvezetési módszerek és azok váltása versenykörülmények között.</p> <p>8. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>9. Nemzetközi versenyeken való részvétel</p>	<p>alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem fenntartása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p>	<p>Oktatástechnológiai eszközök: videokamera, TV</p>
--	--	--

### Kiegészítő sport (síelés)

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Egész napos síelés;</p> <p>A páros botozás rávezető gyakorlatai.</p> <p>Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal.</p>	<p>A síkresz szigorú betartása. T</p> <p>Tudjon biztonságosan síelni.</p> <p>Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét.</p> <p>Kikapcsolódás.</p>	<p>Síelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése.</li> <li>- Sífutás gyakorlása</li> </ul> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az évközi munkából való kiszakadás</li> <li>- Környezetváltozás</li> </ul>

## VITORLÁZÁS

	Napi 4-5 óra síelés.	<ul style="list-style-type: none"><li>- A lesikló technika 'csiszolása'</li><li>- A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása.</li></ul>
--	----------------------	--