

Kajak-kenu helyi tanterv első osztályosok számára

	Fejlesztési célok	Tananyag				Módszertani javaslatok, tevékenységi formák
		Szárazföld, Tornaterem	Uszoda	Játékos Mozgásformák	Vízitelep	
1	<ul style="list-style-type: none"> Baleset megelőzés Testtartás hibák kiküszöbölése Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása Vízhez szoktatás, a víz megszerettetése, vízi játékok segítségével 	<ul style="list-style-type: none"> Bemelegítés egyszerű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezéssel, ütemtartással. (állások megismerése: zárt állás, lábujjállás, guggoló állás, terpeszállás) A nyak mozgásai Feladatok járás közben 	<ul style="list-style-type: none"> Vízhez szoktatás (járás vízben, merülési gyakorlatok, lebegés,) 	<ul style="list-style-type: none"> Mászások, ugrások, utánzó gyakorlatok versenyszerű feladatokkal Fogó játékok (fekete-fehér, sebesült fogó, terpesz fogó) Vízi játékok 	<ul style="list-style-type: none"> Vízitelep rendjének megismerése Balesetvédelmi ismeretek Természeti környezet megismerése Hajó és lapát típusok megismerése 	<ul style="list-style-type: none"> A természettel, a vízi-teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása
2	<ul style="list-style-type: none"> Testtartás hibák kiküszöbölése Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása Ritmusérzék fejlesztés Ügyesség fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Utánzó gyakorlatok padon, számolyon, bordásfalon. Futások irányváltoztatásokkal Gimnasztikai alapállások megtanítása Ülések tanítása (nyújtott ülés, terpesz ülés, hajlított ülés, zsugorülés, törökülés) 	<ul style="list-style-type: none"> Vízbe ugrás guggolásból Vízbe ugrás állásból Merülések 	<ul style="list-style-type: none"> „Esik az eső” „Számvarázsló” (lemerülve meg kell mondani, hányat mutatnunk)játék a vízben) Vízi gombóc 		
3	<ul style="list-style-type: none"> Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása 	<ul style="list-style-type: none"> Kartartások megismerése (nyújtott kartartások: mélytartás, mellső közép tartás, oldalsó közép tartás, magas tartás) 	<ul style="list-style-type: none"> Lebegés hason, háton Merülések – levegő kifújása víz alatt 	<ul style="list-style-type: none"> Vízi szivattyú Alagút fogó 	<ul style="list-style-type: none"> Lapát részeinek megismertetése (toll, nyak, szár, mankó) 	<ul style="list-style-type: none"> Az eszközökre való igényesség megtanítása Csapatszellem kialakítása

	<ul style="list-style-type: none"> Hajlékonyság, ízületi mozgékonyág fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok bővítése Egyszerű nyújtó- és feszítőgyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> Levegővétel és kifújás összekapcsolása a vízhez szoktatás gyakorlataival 		<ul style="list-style-type: none"> Helyes lapátfogás tanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Oktatás szárazon fogásmód, kiinduló helyzet
4	<ul style="list-style-type: none"> Ritmusérzék fejlesztése Ügyesség fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Hajlított kartartások (csípőretartás, mellheztartás, vállhoztartás, vállra és tarkóra tartás) karmozgások: húzások, lendítések, körzések, karfordítások, karemelések és leengedések Oldalazás szökkenés egy és két lábon 	<ul style="list-style-type: none"> Siklás hason, háton oktató segítségével Siklás hason, háton deszkával 	<ul style="list-style-type: none"> Szoborfogó 	<ul style="list-style-type: none"> A túra kenuzás előkészítése: Mozcás technikai elemekre való bontása: vízfogás-áthúzás, szabadítás-légmunka 	<ul style="list-style-type: none"> A mentőmellény használatára való tanítás A kenulapát méretének helyes kiválasztása A stég használatára való tanítás
5		<ul style="list-style-type: none"> törzsmozgások: törzshajlítás, törzsdöntés előre Fekvések tanítása, hason fekvés, hanyatt fekvés, bal vagy jobb oldalon fekvés 	<ul style="list-style-type: none"> Siklás közben végzett levegőkifújás és levegő vétel 	<ul style="list-style-type: none"> Gyöngyhalászok 		
6		<ul style="list-style-type: none"> szökdelések, ugrások Kéz és láb támaszok tanítása (guggolótámasz, térdelőtámasz, fekvőtámasz mellső-, hátsófekvőtámasz) különböző fogásmódok megismerése függésben 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás lábtempó gyakorlása a medence szélén Gyorsúszás lábtempó gyakorlása vízben deszkával 	<ul style="list-style-type: none"> Sebesültkfogó Pókfoci 	<ul style="list-style-type: none"> Tanmedence megismerése Kajak lábtámasz alkalmazásának szakszerű megismertetése Kajaklapát részeinek megismerése, 	<ul style="list-style-type: none"> Evezés tanításának rávezető gyakorlatai Kajak mozgás tanítása részekre bontva: vízfogás, áthúzás, szabadítás, tolás

					forгатásának megtanulása	
7	A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése	<ul style="list-style-type: none"> • Karhajlítások és nyújtások • Utánmozgások, rugózások 	<ul style="list-style-type: none"> • légzés szabályozást segítő gyakorlatok • Gyorsúszás lábtempó gyakorlása vízben deszkával fej a vízben 			
8	Izom és az idegi koordináció kialakítása, biztosítása	<ul style="list-style-type: none"> • Mászások (fel, le) a bordásfalon • Bordásfalon tovahaladás (érintő magasságban) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás lábtempó gyakorlása deszka nélkül 	<ul style="list-style-type: none"> • Tűz, víz, repülő játék támasz és függő helyzetekkel 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanmedencében lapát forgatása folyamatosan előre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozgástanulás ütemezéssel, támaszkéz fül vonalában, tolás szemmagasságban történő megállításával
9		<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járás torna padon • Felugrás mászókötéltre: ki tud tovább csimpaszkodni 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás karmunka tanítása 			
10		<ul style="list-style-type: none"> • Futás tanítása • Futóiskolai gyakorlatok • Kereszt mozgások tanulása 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás karmunka összehangolása 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorversenyek akadálypályán • Játékos gyorsasági versenyek 		
11	<ul style="list-style-type: none"> • A labdaérezék, a labdás ügyesség kialakítása 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdakezelés tanítása • Feldobás és elkapás két kézzel • feldobás és elkapás között feladatok elvégzése 	<ul style="list-style-type: none"> • Hátúszás lábtempó tanítása deszkával, majd deszka nélkül 		<ul style="list-style-type: none"> • Tanmedencében hátravezés megtanítása, folyamatos előreevezés gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozgás tanulása ütemezve és folyamatosan • Kajakozás pihenéssel, technika ismertetése,

						szemléltetése gyakorlása
1 2	<ul style="list-style-type: none"> Dinamikus gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> Futás iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Hátúszás karmunka tanítása 			
1 3	<ul style="list-style-type: none"> Gyors helyzetváltatás kialakítása, gyorsaság növelése Reakciógyorsaság fejlesztése Mozgáskoordináció fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Futó versenyek indulás különböző helyzetekből Egyensúlyozó gyakorlatok (talajon, padon, vonalon,) 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás kar és lábmunka összekapcsolása 	<ul style="list-style-type: none"> Labda-cica Fekete-fehér 1 perces fogó 		
1 4	<ul style="list-style-type: none"> A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben 	<ul style="list-style-type: none"> Labdavezetés helyben, járás közben, futás közben jobb és bal kézzel Futásra gyors irányváltatásra alapuló játékok tanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás levegővétel oktatása 	<ul style="list-style-type: none"> Sorversenyek gumilabdás, nagylabdás feladatokkal Páros fogó 		
1 5	<ul style="list-style-type: none"> Alap állóképesség fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Egyéni futóversengések vonaltól vonalig táv fokozatos növelése 	<ul style="list-style-type: none"> Hátúszás kar és lábmunka összekapcsolása 	<ul style="list-style-type: none"> Sorversenyek szökdeléssel, futással 		
1 6	<ul style="list-style-type: none"> Koordinációs képesség fejlesztés 	<ul style="list-style-type: none"> Labdavezetés akadálykerüléssel jobb és bal kézzel Mászókötélen csimpaszkodás hajlított karral, felhúzott térdel kulcsolást végezni 	<ul style="list-style-type: none"> Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> Játékos sorversenyek, vízben és szárazföldön 	<ul style="list-style-type: none"> Kenu vízre helyezése Biztonságos beszállás és kiszállás megtanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Stégen térdelve kenulapáttal történő húzás ütemezéssel: kiinduló helyzet, előre vitel vízfogáshoz, áthúzás, szabadítás, légmunka

1 7	<ul style="list-style-type: none"> • A mozgáskoordináció fejlesztése /ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja/ 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal • Kitartó futás időre: 2- 4- 6- perc 	<ul style="list-style-type: none"> • Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • Vízilabda • Kidobó • Labdás fogó 	<ul style="list-style-type: none"> • Sárkányhajó kipróbálása, (evezés ritmusérzékének kialakítása dob segítségével) kirándulás a Velencei-tavon 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízitelepi rend fegyelmezett betartása, tisztelete • Beszállás bemutatása és gyakorlása • „Rajt és Tarts” gyakorlatok
1 8	<ul style="list-style-type: none"> • Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása • Keringés légzésrendszer fejlesztése • A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása 	<ul style="list-style-type: none"> • Váltóversenyek labda hordásával gurításával • Váltóversenyek labda terelésével mind két kézzel • Kitartó futás időre: Cooper-teszt 	<ul style="list-style-type: none"> • Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • Partizán • Számháború a vízitelepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Indiánkenu- kal túrázás a Velencei-tó nádasaiban, nád folyosóin • Kormányzás megismerése, hajó irányváltatásának megmutatása 	<ul style="list-style-type: none"> • A sportág mozgásformáinak alapismereteinek elsajátítása • Helyes testtartás a kenuban • Hátrafelé kenuzás • Kisebb, egész rövid verseny a másik hajóval a játék kedvéért