

Kajak-kenu helyi tanterv második osztályosok számára

Kajak-kenu helyi tanterv második 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 Gyors-,hát-, mellúszás technikája 	<ul style="list-style-type: none"> Bemelegítés felépített gimnasztikai gyakorlatok, ütemezéssel, ütemtartással. fokozatosan minden izomcsoportot átmozgató végén keringés fokozó gyakorlatokkal. Feladatok járás és futás közben ütemezéssel (lassabb-gyorsabb játékosan) 	<ul style="list-style-type: none"> A hátúszás és gyorsúszás technikájának továbbfejlesztése Helyes légzés a vízben, a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt. 	<ul style="list-style-type: none"> Mászások, ugrások, utánzó gyakorlatok versenyszerű feladatokkal Fogó játékok (fekete-fehér, sebesült fogó, terpezs 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"> Padgyakorlatok. Futások iramváltással, akadályok átugrásával Gimnasztikai alapállások ülések ismerete, biztos végrehajtása(nyújtott ülés, terpezs ülés, hajlított ülés, zsuporülés, törökülés) 	<ul style="list-style-type: none"> Siklás hason és háton közben faladatokkal fordulat hason fekvésből hátra, kartartás váltás Gyorsúszás kartempó csúsztatással Ugrások 	<ul style="list-style-type: none"> „Esik az eső” „Számvarázsló” (lemerülve meg kell mondani, hányat mutatnunk)játékok a vízben) Vízi gombóc 		
3	<ul style="list-style-type: none"> Pontos mozgásvégrehajtás figyelem 	<ul style="list-style-type: none"> Gimnasztikai kartartások ismerete, biztos végrehajtása 	<ul style="list-style-type: none"> Kartempó váll érintésével Úszás közben levegő kifújása 	<ul style="list-style-type: none"> Vízi szivattyú Alagút fogó 	<ul style="list-style-type: none"> Lapát részeinek megismerteté- 	<ul style="list-style-type: none"> Az eszközökre való igényesség megtanítása

	<p>koncentrációjának tudatosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> Hajlékonyság, ízületi mozgékonyosság fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Összetettebb gimnasztikai gyakorlatok Minden izomcsoportra kiterjedő nyújtó- és fesztítőgyakorlatok 	<p>víz alattütemezéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> Játékos sorversenyek a tanultakból 		<p>se (toll, nyak, szár, mankó)</p> <ul style="list-style-type: none"> Helyes lapátfogás tanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Csapatszellem kialakítása Oktatás szárazon fogásmód, kiinduló helyzet
4	<ul style="list-style-type: none"> Ritmusérzék fejlesztése Ügyesség fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> Hajlított kartartások biztos Keresztmozgásos gyakorlatok elsajátítása 	<ul style="list-style-type: none"> Egy levegővétellel bűvárúszás tanítása és gyakorlása, medence fenekén 	<ul style="list-style-type: none"> Szoborfogó 	<ul style="list-style-type: none"> A túra kenuzás előkészítése: Mozgás 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: biztos ismerete Gimnasztikai fekvések biztos ismerete 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás közben végzett levegőkifújás és levegő vétel 	<ul style="list-style-type: none"> Gyöngyhalászok 		
6		<ul style="list-style-type: none"> Szökdelések, ugrálások akadályokkal Kéz és láb támaszok ismerete, annak gyakorlása Különböző fogásmódok ismerete, gyakorlása függésben 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás lábtempó gyakorlása, Fenekre ledobott eszközök kivétele játékos feladatok, versenyek 	<ul style="list-style-type: none"> Sebesültfogó Pókfoci 	<ul style="list-style-type: none"> Tanmedence megismerése Kajak lábtámasz alkalmazásának szakszerű megismertetése Kajaklapát részeinek megismerése, forgatásának megtanulása 	<ul style="list-style-type: none"> Evezés tanításának rávezető gyakorlatai Kajak mozgás tanítása részekre bontva: vízfogás, áthúzás, szabadítás, tolás

7	A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése	<ul style="list-style-type: none"> • Karhajlítások és nyújtások • 8 ütemű fekvőtámasz megtanulása, gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • Légzés szabályozást segítő gyakorlatok • Gyorsúszás lábtempó gyakorlása vízben deszka nélküli ismétlés, előre tartott kézzel (nyilacszában) 			
8	Izom és az idegi koordináció kialakítása, biztosítása	<ul style="list-style-type: none"> • Bordásfalon lábemelés függésben, először vízintésig, majd később fej fölé • Bordásfalon tovahaladás (magasban) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás gyakorlása csapatversennyel játékosabbá téve • Tudatos levegővétel és kifújás elsajátítása 	<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 megállítással
9		<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járás erre kialakított eszközzel. • Felugrás mászókötéltre, láb kulcsolásának megtanulása 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás karmunka csúsztatással, technika javítása 			
10		<ul style="list-style-type: none"> • Futóiskolai gyakorlatok • Kereszt mozgások tanulása 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszás karmunka, rávezető gyakorlatok(oldal érintéssel) 	<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"> • Biztosabb labdakezelés • Társnak dobás különböző módon, labda elkapása • Feldobás és elkapás között feladatok elvégzése 	<ul style="list-style-type: none"> • Hátúszás tanítása deszka nélküli ismétlés 		<ul style="list-style-type: none"> • Tanmedencében hátravezetés megtanítása, folyamatos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozgás tanulása ütemezve és folyamatosan • Kajakozás pihenéssel,

					előreevezés gyakorlása	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 helyes technika rögzítése 			
1 3	<ul style="list-style-type: none"> Gyors helyzetváltoztatás 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, különböző gyakorlatokkal Játékos feladatokkal, páros gyakorlatokkal 	<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 irányváltoztatásra alapuló játékok tanítása 	<ul style="list-style-type: none"> Gyorsúszás helyes levegővétel rögzítése (számolással, ütemezéssel játékosan alma-körte-szilva) 	<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 összehangolt mozgása sorversenyek közben játékosan 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Hátúszás és gyorsúszás rögzítés játékos 	<ul style="list-style-type: none"> Játékos sorversenyek, 	<ul style="list-style-type: none"> Kenu vízre helyezése 	<ul style="list-style-type: none"> Együttevezés kenulapáttal történő húzás

		<ul style="list-style-type: none"> Mászókötélen csimpaszkodás hajlítot karral, felhúzott térdel kulcsolást végezni 	<p>feladatok közben, már gyorsabb sebességgel is</p> <p>Kisebb versenyek</p> <p>Mellúszás</p> <p>lábtempó tanulása</p>	<p>vízben és szárazföldön</p>	<ul style="list-style-type: none"> Biztonságos beszállás és kiszállás jártasságának megszerzése 	<p>ütemezéssel: kiinduló helyzet, előre vitel vízfogáshoz, áthúzás, szabadítás, légmunka</p>
17	<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"> Mellúszás kartempó tanulása 	<ul style="list-style-type: none"> Vízilabda Kidobó Labdás fogó 	<ul style="list-style-type: none"> Sárkányhajó (evezés ritmusérzékének kialakítása dob segítségével) csapatok egyszerre evezése. 	<ul style="list-style-type: none"> A vízitelepi rend fegyelmezett betartása, tisztelete Beszállás kis segítséggel Hosszabb-, rövidebb iram gyakorlatok
18	<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"> Mellúszás levegővétel gyakorlása kartempóval Mellúszás összehangolása kar-láb és levegővétel, /gyakorlás/ Mellúszás készség szintű elsajátítása 	<ul style="list-style-type: none"> Partizán Számháború a vízitelepen 	<ul style="list-style-type: none"> Indiánkenu- kal túrázás a Velencei-tó nádasaiban, nádfolyosóin Kormányzás megismerése, hajó irányváltoztatásának gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> A sportág mozgásformáinak gyakorlása Helyes testtartás a kenuban, folyamatos ellenőrzéssel Hátrafelé kenuzás Kisebb, egész rövid verseny a másik hajóval a játék kedvéért