

Kajak-kenu helyi tanterv harmadik-negyedik osztályosok számára

Kajak-kenu helyi tanterv harmadik-negyedik osztályosok számára						
	Fejlesztési célok	Tananyag				Módszertani javaslatok, tevékenységi formák
		Szárazföld, Tornaterem	Tanmedence	Eszközök Védőfelszerelések használata	Vízitelep	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baleset megelőzés</li> <li>Testtartás hibák kiküszöbölése</li> <li>Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés egyszerű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezéssel, ütemtartással.</li> <li>Gyermekek kijelölése egy-egy gimnasztikai blokk vezetésére, először segítséggel, majd később önállóan</li> <li>Feladatok járás és futás közben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helyes lapátfogás rögzítése</li> <li>Lábtámasz, ülés önálló beállítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapát fogásának precíz meghatározása, bandázs, ütke elkészítése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vízitelep rendjének gyakorlása</li> <li>Balesetvédelmi ismeretek</li> <li>Természeti környezet megismerése, ismeretek folyamatos bővítése</li> <li>Hajó és lapát típusok megismerése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A természettel, a vízi-teleppel és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása</li> <li>Ügyesség fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Akadály pályák építése, sorversenyek.</li> <li>Átlófutás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vízfogás gyakorlása, lapát tollának állítása, kar nyújtásával</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kajak lábtámasz beállítása, rögzítése, karbantartása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A mentőmellény használatára való tanítás</li> <li>A kenulapát méretének helyes kiválasztása</li> <li>A stég használatára való tanítás</li> </ul>	

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontos mozgásvégrehajtás figyelem koncentrációjának tudatosítása</li> <li>Hajlékonyság, ízületi mozgékonyág fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Összetett gimnasztikai gyakorlatok, ütemezéssel, erőgyakorlatokká.</li> <li>Minden izomcsoportra kiterjedő nyújtó- és fesztítőgyakorlatok.</li> <li>Gyerekek sajátítsák el majd önállóan is képesek legyenek végrehajtani, megfelelő sorrendben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szabadítás helyének pontos meghatározása, gyakorlása</li> <li>Légmunka megfelelő sebességének kialakítása, kéz csukló tartásának gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lábtámasz feszítésének beállítása</li> <li>Svert, kormány óvása, (megfelelő lerakás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helyes lapátfogás tanítása, helyes tartás folyamatos gyakorlása, majd rögzítése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Az eszközökre való igényesség megtanítása</li> <li>Csapatszellem kialakítása</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmusérzék fejlesztése</li> <li>Ügyesség fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húzódkodás megtanulása függésben</li> <li>Szabályos fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás végrehajtása, különböző kartartással</li> <li>Mély hátizom gyakorlatok megtanítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lábtámasz tökéletes használata „bicikliző mozgás”elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ülés beállítása,</li> <li>Ülés csavarjainak karbantartása,</li> <li>Ülés alatt lévő hajófelület tisztán tartása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>:Mozgás technikai elemekre való bontása: vízfogás-áthúzás, szabadítás-légmunka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A mentőmellény használatának fontossága, önmentés megtanulása, tó megismerése</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Törzsemelés vízszintesig svédsekreányon</li> <li>Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok felfordított padon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kajak technika oktatása ütemezéssel,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hullámkötény (gyermek derekára húzza majd a hajó peremére akasztja, ennek segítségével, meleg és vízhatlan lesz a hajótér)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mozgás tanulása ütemezve és folyamatosan</li> </ul>	

6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lábemelés függésben bordásfalon fej fölé</li> <li>• Kötélmászás tanítása)</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kajak technika részekre bontása, külön-külön rögzítve részeit</li> <li>• vízfogás, szabadítás, légmunka, tolás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kajakos kesztyű(téppőzárral rögzítjük a lapátszárra, ebbe megy a kéz és fogja meg a szárat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kajak lábtámasz alkalmazásának szakszerű megismertetése, már önálló állítása</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evezés tanításának rávezető gyakorlatai</li> <li>• Kajak mozgás elsajátítása, kisebb versenyeken változó körülmények között próba</li> </ul>
7	A vízbiztonság, a mozgásműveltség, a motoros képesség továbbfejlesztése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karhajlítások és nyújtások</li> <li>• Has izmait fejlesztő, változatos gyakorlatok egyénileg, párban, bordásfal- zsámoly - nagylabda segítségével</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evezés tanításának rávezető gyakorlatai</li> <li>•</li> </ul>	Neoprén zokni vagy neoprén cipő (hajóban használható véd a hidegtől)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenu és kajak vízre helyezése</li> <li>Biztonságos beszállás és kiszállás önállóan</li> </ul>	
8	Izom és az idegi koordináció kialakítása, biztosítása	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mászások (fel, le) a bordásfalon</li> <li>• Bordásfalon tovahaladás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyorsúszás lábtempó gyakorlása deszka nélkül</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vízhatlan mellény vagy kajakos dzseki, (védelmet nyújt a hideg ellen, de szabad mozgást biztosít)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanmedencében lapát forgatása, jó technika kialakítása,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozgás elsajátítása (támaszkéz fül vonalában, tolás szem magasságban történő megállítással)</li> </ul>
9		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyensúlyozó járás fahengeren, később íves hengeren</li> <li>• Függésben láb különböző pozícióba emelése, kitartása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyorsúszás karmunka tanítása</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiánkenu-kal túrázás a Velencei-tó nádasaiban, nádfolyosóin</li> <li>Ügyesebbek önálló kormányozás</li> </ul>	

10		<ul style="list-style-type: none"> <li>Futás különböző irmban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyorsúszás karmunka összehangolása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentőmellény (Borulás esetén fent tart a vízfelszínen)</li> </ul>		
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>A labdaérzék, a labdás ügyesség kialakítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nagylabda gyakorlatok egyéni, páros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás lábtempó tanítása deszkával, majd deszka nélkül</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanmedencében hátravezetés megtanítása, folyamatos előreevezés gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mozgás folyamatos gyakorlás</li> <li>Kajakozás pihenéssel, technika ismertetése, szemléltetése gyakorlása</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinamikus gyakorlatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Futás iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása</li> <li>Gyakorlatok 1 kg-os kézi súllyal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás karmunka tanítása</li> </ul>			
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyors helyzetváltoztatás kialakítása, gyorsaság növelése</li> <li>Reakciógyorsaság fejlesztése</li> <li>Mozgáskoordináció fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sorversenyek különböző nehézségű feladatokkal, minél több izomcsoport megmozgatásával</li> <li>Gyakorlatok guruló deszkán</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyorsúszás kar és lábmunka összekapcsolása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bak (hajók szervizelése, kicsorgatása, ápolása, takarítása ezen történik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kajakozás pihenéssel, technika ismertetése, szemléltetése gyakorlása</li> </ul>	
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>A kreatív gondolkodás kialakítása játékos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyakorlatok 1 kg-os kézi súllyal</li> <li>Kosárlabdát játékként bevezetni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyorsúszás levegővétel oktatása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stég (erről történik a hajóba a be és kiszállás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavon hátravezetés megtanítása, folyamatos</li> </ul>	

	feladathelyzetekben				előreevezés gyakorlása	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alap állóképesség fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egyéni futóversengések vonaltól vonalig táv fokozatos növelése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás kar és lábmunka összekapcsolása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolya (versenypálya kijelölésére szolgáló, víz felszínén lévő gömb)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavon fordulás megtanítása,</li> </ul>	
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinációs képesség fejlesztés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mászókötelen pár fogás függeszkedve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versenyszabályok megtanítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hajóból önmentés megtanulása, először társak segítségével, majd később egyedül.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versenyszabályok megismertetése</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>A mozgáskoordináció fejlesztése /ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja/</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal</li> <li>Kitartó futás időre: 3000m, 1200m, 800m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hajó méretek megtanítása (kötelező súly, hossz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sárkányhajóban együtt evezés gyakorlása, elsajátítása. (egyszerre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eszkimó Indián Játékokon szereplés</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása</li> <li>Keringés légzésrendszer fejlesztése</li> <li>A futáshoz szükséges izomideg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Váltóversenyek nagylabda hordásával</li> <li>Kitartó futás időre: Cooper-teszt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hajótípusok kipróbálása (MK-1, Mk-2, Mk-4, MCPC-2, TC-4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indiánkenekkel rövidebb versenyek</li> <li>Versenylátogatás, versenypálya megismertetése (rajt, cél, céltorony, bolya folyosó)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A sportág mozgásformáinak alapismereteinek elsajátítása és versenykörülmények közötti alkalmazása</li> </ul>

	koordináció kialakítása						