

A Mindennapos testnevelés részét képező mozgásprogram

Az úszásoktatás tematikája

Bevezető:

Az úszás jelentősége nemcsak abban rejlik, hogy a sportágak közül egyike a legegészségesebb tevékenységnek, hanem életfontosságú, mert mások megmentésére is alkalmas. Az összes vízi sport alapfeltétele az úszástudás. Az úszás pótolhatatlan hatása nélkülözhetetlen a fejlődő szervezet számára. Vízben a test súlya az általa kiszorított víztömeg súlyával csökken. Vízben olyan mozgások is végrehajthatók, melyek a szárazföldön a gravitáció miatt nem.

Az úszás hatása a szervezetre (miért jó az úszás?):

- Nő az állóképesség, ami révén nő az ellenálló képesség;
- Vízszintes testhelyzetben végzett mozgás tehermentesíti a gerincet (úgy erősíti az izmokat, hogy nem károsítja az ízületeket);
- A hidrosztatikai felhajtóerő megkönnyíti a kilégzést és nehezíti a belégzést, ami által erősödnek a légzésben résztvevő izmok, ezáltal nő a tüdő vitálkapacitása, a por és füstmentesség a környezettel együtt fejleszti a légzőapparátust;
- A statikai helyzet megváltozása a szív munkáját jelentősen megkönnyíti, könnyebb a vénás áramlás a szív felé, és a szív is könnyebben keringeti a vért, mint állóhelyben, ezen hatások fejlesztik a cardiovascularis rendszert (szív és keringési rendszer);
- A más közeg, mással össze nem hasonlítható pozitív áthangolást végez az idegrendszeren, a vízben kívüli sikertelenséget felválthatja a siker, önbizalmat adhat megerősítheti a személyiséget (nyugtató hatással lehet az idegrendszerre);
- A hideg-meleg váltakozása az uszodában megerősíti a szervezet ellenálló képességét, ezáltal a megfázásos betegségek a rendszeres úszóknál ritkábban fordulnak elő.

Az úszás hatása a személyiségfejlődésre:

Fejleszti: - az akaraterőt, - kitartást, - önbizalmat, - a mástól való félelem

leküzdését, - fegyelmet, - közösségi szellemet.

Az első osztály úszásoktatásának tematikája

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszógyakorlatokban	
Előzetes tudás	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszerezet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett gyakorlatok; merülési gyakorlatok; vízbe ugrások; siklás és lebegési gyakorlatok, a légzés szabályozását segítő gyakorlatok; ismerkedés a mély vízzel. A téri tájékozódás, tér érzékelés fejlesztése kis vízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Játékok a vízben:</i> Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p><i>A hát és gyorsúszás technikai gyakorlatai:</i> Hát úszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). <i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fej beállítás, csípő emelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton. <i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hát úszó lábtempó úszólappal ; hát úszó lábtempó, segítséggel; hát úszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás láb tempó összekapcsolása; hát úszás láb munka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hát úszás kartempó – késleltetve; mély tartásból, majd magas tartásból; egykaros hát úszás kísérletek, levegővétellel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hát úszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p>Gyorsúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Kézi szerek:</i> polifom karika labdák, deszka, pénzérmék</p>

<p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.</p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p>A gyors és hátúszás feladatainak végrehajtása kisvízben 15m távolságon történik fokozatos távnöveléssel</p> <p><i>Ismerkedés mély vízzel:</i> a víz hőfokának szoktatása, merülések, lebegések siklások, ugrások a mély vízben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszás technikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</p>	<p>Csúszásveszély, lebegés, merülés, kartempó, levegővétel, láb tempó, siklás, gyors úszás, hát úszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.</p>

Az második osztály úszásoktatásának tematikája

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító úszógyakorlatokban	
Előzetes tudás	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A mély vízben történő biztonságos tájékozódás, a kitartás kialakítása	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A mély vízhez szoktatás gyakorlatai: merülések, lebegések, siklások, téri tájékozódás a mélyvízben</i></p> <p><i>Játékok a mélyvízben:</i> Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p><i>A hát és gyorsúszás technikai gyakorlatai:</i> Hát úszás <i>A hátúszás lábtempó:</i> deszkával, deszka nélkül, lábtempó kartartás variációkkal fokozatos távnövelés 12m-200m-ig <i>A hátúszás kar láb ritmusának kialakítása:</i> egykaros úszások, tempókivárással úszások, kartartás variációkkal a folyamatos hátúszás fokozatos távnöveléssel 12-200m-ig <i>A hátúszó forduló alaptechnikájának kialakítása:</i> falérintés, lábfelhúzás zsugor helyzetbe, érintőkarral a fal meglökése, pördület, stabil lábhelyzet a falon fej lezárás, elrugaszkodás</p> <p>Gyorsúszás Szárzöldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>Gyorsúszás lábtempó és levegő összhang :</i> deszkával 6 láb kivárással légcserével mindkét irányba. <i>Gyorsúszás kartempó, lábtempó és levegő :</i> csúsztatással 6 láb kivárással deszkával, deszka nélkül, légcserével mindkét irányba kihangsúlyozva a vízfogás és a tolás befejezés véghelyzeteit <i>A hármás légzés kialakítása :</i> hátúszásból átfordulás, gyorsúszásba, három tempónként váltva, folyamatos 3-as levegőjű gyorsúszás . <i>A gyorsúszás átcsapós fordulójának kialakítása:</i> falérintés, lábfelhúzás zsugorhelyzetbe karlendítés, stabil lábhelyzet a falon, lezárt fej elrugaszkodás, A gyors és hátúszás feladatainak végrehajtása mélyvízben 12-200m távolságon történik fokozatos távnöveléssel</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Kézi szerek:</i> polifom karika labdák, deszka, pénzérmék</p>

<p>Mellúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) <i>A mellúszás lábtempó kialakítása : szárazföldön, háton, hason deszkával, deszka nélkül, tempókivárással siklással, hangsúlyozva a lábfelhúzás a csípő mellé történjen, a csapó mozdulat az összezárt lábnaál fejeződjön be.</i> <i>A mellúszás ,lábtempó és levegőkialakítása :</i> a kihangsúlyozva hogy a belégzés a sarkak felhúzásakor történik a kilégzés pedig a lehajtott fej mellett lábzárásig és tempókivárásig tart. <i>A mellúszás kar láb levegő összhangjának kialakítása:</i> <i>1. a kartempó szárazföldön való kialakítása, hangsúlyozva a tenyerek kifelé fordulását a vízfogás irányába, /itt megtörténik a belégzés/ valamint a nyújtott karral történő kifelé húzást. A vízfogás után a tenyerek befele lefele fordulását és egymás felé közeledését a mell alatt. A karok előre vitele során a tenyerek újra kifelé fordulnak./ itt megtörténik a kilégzés/</i> <i>2. A sarkak felhúzása a kinyújtott állapotában,</i> <i>A mellúszás átcsapós fordulójának kialakítása:</i> falérintés, lábfelhúzás zsugorhelyzetbe karlendítés, stabil lábhelyzet a falon, lezárt fej elrugaszkodás, A gyors és hátúszás feladatainak végrehajtása mélyvízben 12-200m távolságon történik fokozatos távnöveléssel</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszás technikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</p>	<p>Csúszásveszély, lebegés, merülés, kartempó, levegővétel, láb tempó, siklás, gyors úszás, hát úszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.</p>

A Nemesvámosi Petőfi Sándor Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola az Innovatív Iskolák fejlesztése című TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290 pályázaton támogatást nyert, a mindennapos testnevelés részét képező mozgásprogram megszervezésére. A pályázati kiírás szerint, 37 fő számára (1.-2.-oszt.) nyílik lehetőség úszásoktatásra. (2013.szeptember 01.-2015.március 31.között 70 alkalommal)