

Úszás és úszó jellegű feladatok 5 – 8 évfolyam

Az úszást a testnevelés órák választható részében szervezzük meg (+ 2 óra/ hét/). Az igények felmérése után állítjuk össze a csoportokat. Az úszás költségei a résztvevő tanulók szüleit terhelik.

5 – 8. évfolyam

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.

Hátúszás

Feladatok háton: lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.

Hátúszás lábtempó: siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.

Hátúszás kartempó: hátúszás kartempó gyakorlása.

Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése: hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.

Gyorsúszás

Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka, légvétel, ritmus).

Gyorsúszás lábtempó: siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.

Gyorsúszás kartempó: gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.

Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése: gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.

Gyorsúszás levegővétele: a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.

Úszások a mélyvízben: gyorsúszás karral–lábbal; gyorsúszás karral–lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon.

Ugrások, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.

A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.

Vízhez kötött játékok:

Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.