

# ÉLETPÁLYA- ÉPÍTÉS

KOMPETENCIATERÜLET „A”

---

TESTNEVELÉS  
TANÁRI ÚTMUTATÓ



10. évfolyam

A kiadvány az Educatio Kht. kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési Terv Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sulINova oktatási programcsomag részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.

A teljes programcsomag elérhető: [www.educatio.hu](http://www.educatio.hu) címen.

Szakmai vezető: Farkas László

Szakmai bizottság: Dr. Klein Sándor elnök, Dr. Balogh Andrásné  
Dr. Krisztián Béla, Sum István, Dr. Szenes György

Szakmai lektor: Dr. Gombócz János

Alkotószervező: Szellő Gyöngyi

Felelős szerkesztő: Burom Márton

©

Szerző: Orosz Balázs

**Educatio Kht. 2008**

## TARTALOM

X.A.5.1. Edzés gépeken

X.A.5.2. Aerobik program

X.A.5.3. Krosszfutás



# EDZÉS GÉPEKEN

## MODULLEÍRÁS

<b>A modul célja</b>	Az önismeret és az együttműködési készség fejlesztése edzőtermi gépek segítségével. A saját teljesítőképesség ismerete. A feladatok tervezése, szervezése.
<b>Időkeret</b>	5 óra
<b>Ajánlott korosztály</b>	10. évfolyam, 15–16 évesek
<b>Ajánlott megelőző és követő tananyag</b>	<i>Első modul</i> <i>Követő modul: Krosszfutás</i>
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	Fizika, Biológia
<b>A képességfejlesztés fókuszja</b>	<i>Kooperáció:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cél- és feladatismeret,</li> <li>– segítőkészség,</li> <li>– a saját és a társ képességeinek ismerete.</li> </ul>

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

Az edzés célja egy bizonyos teljesítmény megtartása, illetve növelése. Ha belegondolunk, hogy életünk során izomerőnk kb. 50%-át elveszítjük, rájövünk, hogy a súlyzós edzés az egyetlen módja a veszteség csökkentésének. Az erő és az izomtömeg csökkenése többnyire az inaktivitás következménye. Szerencsére azonban az erő könnyen visszaszerezhető fizikai képesség. Az edzett izmok formálják testünket, attól függetlenül, hogy súlyzós edzésként testépítést vagy alakformáló edzést végzünk. A súlyzós edzésnek megvan az az előnye, hogy testünk bizonyos problémás területeit célzottan megdolgozhatjuk, így izmot építhetünk, vagy feszesebbé tehetünk bizonyos testrészeket. Az edzés kihat a pszichénk-re is: aki jól érzi magát, annak jobb a kisugárzása! *Javíthatja sérült tanulók önbecsülését, azon kívül olyan sikerélményhez juttathatja őket – mivel viszonylag rövid idő alatt mérhető fejlődést érhetünk el –, hogy az élet más területén is pozitív változás következhet be.* Különösen a fiatalabb korosztály türelmetlenségéből adódóan hajlamos arra, hogy túlbecsülje teljesítőképességének határait. Ezért fontos, különösen a kezdeti szakaszban, hogy kontroll alatt történjen az edzés.

A modul ráhangolásként 30 percnyi olyan gyakorlatot mutat be, amelyek alkalmasak a gépekkel végzett munka előtti bemelegítésre.

A tartalomfeldolgozás során a legelterjedtebb gépekhez ajánlunk gyakorlatokat. A gyakorlatok pontos kivitelezését a X.A.5.1\_objektumai könyvtárban található videók és a X.A.5.1.pps Power Point bemutató is segíti.

A modul utolsó órájában összegzésként a személyre szóló edzéstervek készítéséhez adunk segítséget.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

*Felhasznált objektumok:*

A X.A.5.1.pps animációinak és videóinak forrása a <http://body.builder.hu/> webmagazin.

# MODULVÁZLAT

## Ráhangolódás (30 perc)

### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

### Gimnasztikai gyakorlatok

1. Alakítsunk párokat! Az a cél, hogy a tanulók egymást figyelve segítsék a társ munkáját. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a párok tagjainak kell egymás munkáját értékelni.
2. Ismertessük az 1. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
  - A gyakorlatot vezénylő értékelje a végrehajtót:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Visszakérdezett-e, ha valamit nem értett?
  - A végrehajtó a gyakorlatot vezénylőt értékelje aszerint:
    - Mennyire érthető a magyarázata?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legjobb fejlődést mutató és
  - a legügyesebb párokat!

#### Kiemelt készségek, képességek

#### Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.

#### Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőkészség,
- a saját és a partner szükségletének ismerete.

#### Célcsoport / A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Páros

#### Módszerek

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

#### Eszközök

Óra

## 1. FELADAT

### Gimnasztikai gyakorlatok – társ által való bemutatással

1. Kh.: terpeszállás, magastartás, négy karkörzés előre, majd hátra.
2. Kh.: terpeszállás, magastartás, 2-szer törzshajlítás előre, majd 2-szer hátra.
3. Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás, törzsdöntés előre 2-szer, majd törzshajlítás előre 2-szer.
4. Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás, törzsdöntés előre 2-szer, majd törzsfordítás balra 2-szer és ugyanez ellenkező oldalra.
5. Négyütemű fekvőtámasz homorított felugrással.

A fent felsorolt gyakorlatok ismétlésszáma 10-15.

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Páros gyakorlatok

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet, és a párok érjenek el minél jobb eredményt. Ezért a tanár csak a párok teljesítményét értékeli, a pároknak kell egymás munkáját értékelni.
2. Ismertessük a 2. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a tanulóknak egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Visszakérdezett-e, ha valamit nem értett?
  - A kevésbé ügyes az ügyeset értékelje:
    - Mennyire volt érthető a magyarázata?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legjobb fejlődést mutató és
  - a legügyesebb párokat!

#### Kiemelt készségek, képességek

#### Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.

#### Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőkészség,
- a saját és a partner szükségletének ismerete.

#### Célcsoport / A differenciálás lehetőségei

Munkaforma	Páros
Módszerek	Bemutató, bemutatás, értékelés, önértékelés
Eszközök	Óra

## 2. FELADAT

1. Terpeszállás egymással szemben, kezek egymás vállán, hajlógatás előre.
2. Terpeszállás háttal, karkulcsolás, törzsforgatás együtt.
3. Egymásnak háttal, kis terpesz, sőtörés.
4. Egymásnak háttal, zárt állásban karkulcsolás, leguggolás, felállás együtt.
5. Terpeszülés egymással szemben, páros kézfogás, húzogatás.
6. Egymással szemben állás, kezek egymás vállán, egymás eltolása erőből.

A gyakorlatok ismétlésszáma: 10

### Tartalomfeldolgozás (150 perc)

#### Tevékenység

#### Erőfejlesztő gyakorlatok

1. Alakítsunk a fizikai képesség szempontjából hasonló tulajdonságú párokat! Minden gyakorlatban az egyik fél a gyakorló, a másik a segítő. A segítőnek a gyakorlat helyességének figyelésén kívül az a feladata, hogy ha a társa megakad mozdulat közben, vagy nem bírja végrehajtani a feladatot, akkor aktív segítségadással lépjen közbe.
2. Ismertessük a 3. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk vagy mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, azok esetleges következményeire és a hibák javításának módjára!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A sorozatok végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a tanulóknak egymás munkájának értékeléséhez! Értékeljék egymást gyakorlóként és segítőként is!
  - Gyakorlóként a másik:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen fegyelmettséggel és kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Tudta-e teljesíteni az előírt sorozatot?
    - Ha nem, akkor miért?
  - Segítőként a másik:
    - Adott-e segítséget a végrehajtás során?
    - Türelmes volt-e a gyakorlás során?
    - Valódi biztosítást jelentett-e a jelenléte?
7. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan!
8. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legdinamikusabban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

#### Tanári instrukciók

Szervezési feladatok:

- köredzés állomásainak kialakítása,
- a megfelelő eszközök előkészítése,
- az eszközök állapotának ellenőrzése,
- az ismétlésszámok feltüntetése az állomásokon,
- a súlyok meghatározása az egyéni képességek ismeretében.

**Kiemelt készségek, képességek**

Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőkészség,
- a saját és a partner szükségletének ismerete.

**Célcsoport / A differenciálás lehetőségei**

**Munkaforma**

Páros

**Módszerek**

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

**Eszközök**

Edzőtermi gépek, padok, kétkezes súlyzókészlet, egykezes súlyzó-készlet

### 3. FELADAT

**Fekve nyomás egyenes padon** (lásd: X.A.5.1.pps és videó)

1. Feküdjön háttal a fekpadra úgy, hogy talpai a földön legyenek!
2. Fogja meg a kétkezes súlyzórudat a vállszélességénél picivel szélesebben!
3. Engedje le a rudat a melléig, néhány centivel a mellbimbói alatti pozícióba!
4. Nyomja ki a súlyzót a karja teljesen kinyújtott állapotáig!
5. Engedje vissza a súlyt, az alsó pozícióban rövid szünetet tartva!
6. A fejét tartsa a padon, a hátát próbálja meg minél kevésbé behajlítani, mert ez a mozdulat könnyíti a gyakorlatot, rontva ezáltal a határfokát.
7. A csípőjét ne emelje fel a padról!
8. Kinyomáskor kilégzést, leeresztéskor belégzést végezzen!

**Figyelem!**

Ne homorítson a hátával, ne tartsa vissza lélegzetét! Ez a munkában lévő izomnak könnyebbség, és veszélyes is lehet.

**Nyakhoz húzás hátgépen** (lásd: X.A.5.1.pps és videó)

1. Fogja meg a lehúzó rudat a vállszélességnél sokkal szélesebb fogással!
2. Üljön le a lehúzó toronnyal szemben, vagy térdeljen le elé (kinyújtott kézzel még érezze a súlyt)!
3. Húzza a rudat a nyaka mögé úgy, hogy az megérintse a nyakát a váll fölé.
4. Lassan engedje vissza a rudat a kiinduló helyzetbe.
5. A gyakorlatot kipróbálhatja közepes fogással is.

**Bicepsz** állva kétkezes rúddal (lásd: X.A.5.1.pps)

- Álljon egyenesen, vállszélességű fogásvétellel a kétkezes súlyzón, a tenyerek előrenéznek.
- A teljes mozgás folyamán felkarja szorosan törzse mellett maradjon!
- A mozgás elején karja egyenes, és a súlyzó keresztben fekszik felsőcombján.
- Csak alkarját mozgatva hajlítsa be karját, és mozgassa a súlyzót felfelé, félkörívben combjától álláig.
- Lassan eressze vissza a súlyzót ugyanezen félkörív mentén a kiindulási ponthoz, és ismételjen!

**Figyelem!**

Tartsa mozdulatlanul felsőtestét, míg mozgatja a súlyzót! A mozgás hatásosságát szinte teljesen eltünteti, ha felsőteste mozog, vagy hátát meghajlítja. Felemelés után a súlyzót engedje le teljesen (karok egyenesen lefelé lógnak)! Minden ismétléskor teljes mozgást végezzen!

**Fej fölé nyomás** egykezes súlyzóval (lásd: X.A.5.1.pps és videó)

1. Ülő helyzetben tartson két kézsúlyzót vállainál!
2. Egyenes háttal, emelt fejjel üljön!
3. Nyomja ki mind a két súlyzót egyszerre a feje fölé!
4. A gyakorlat végzése közben ne dőljön hátra!
5. Engedje vissza a súlyokat, és folytassa a gyakorlatot egyenletes ütemben!

**Tricepsznyújtás** fej fölött egykezes súlyzóval (lásd: videó)

1. Vegyen bal kezébe egy könnyű egykezes súlyzót, és üljön egy vízszintes gyakorlópad végére!
2. Jobb kezét tegye csípőre, és nyújtsa ki a bal karját vállból egyenesen felfelé úgy, hogy tenyere előrenézzen a mozgás folyamán!
3. Felkarját mozdulatlanul tartva engedje a súlyzót egy félköríven visszafelé mozogva, amennyire mély helyzetig csak lehet!
4. A háromfejű karizom erejét használva ugyanezen az íven mozgassa vissza a kiinduló helyzetbe!
5. Ismételjen!
6. Egyforma számú sorozatot végezzen mindkét karjával!

**Figyelem!**

A súlyzót testén át keresztben is mozgathatja a közvetlenül hátramozgás helyett.

**Hasprés** (lásd: X.A.5.1.pps)

- Feküdjön hanyatt, lábát egy padra feltéve!
- Karját keresztben a mellére rakhatja, vagy kezét a feje mögött összekulcsolhatja.
- Lassan hajlítsa vállát a térde felé, annyira, hogy lapockái 3–5 cm-re eltávolodjanak a padlótól!
- Tartson ki így egy másodpercig, majd ereszkedjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételjen!

**Figyelem!**

Amikor hasprészt csinál, a jobb összehúzódás érdekében próbálja hátának alsó részét a padlóra szorítani!

**Hiperhajlítás** – törzsemelés padon (lásd: X.A.5.1.pps)

1. Csípőjének és combjainak az elejével feküdjön fel a hátfeszítő gépre vagy egy asztallapra! (Ez utóbbi esetben egy edzőpartner fogja le a lábait, nehogy előreessen!)
2. A felsőtestnek szabadon kell tudni le és fel mozogni.
3. Tegye a kezét a tarkójára, és törzsével hajoljon előre, a padló felé!
4. Emelje fel magát, amíg teste ki nem egyenesedik!
5. Ereszkedjen vissza, és ismétlje a mozdulatot!

**Lábnyújtás** (lásd: X.A.5.1.pps)

1. Üljön a lábgépbe úgy, hogy térdhajlata a pad emelőkar felőli oldalának végéhez simuljon!
2. Akassza be lábfejét a görgőpárna alá, és fogja meg a pad oldalát a kezével, egyenes helyzetben tartva felsőtestét!
3. A combfeszítő erejét használva lassan egyenesítse ki lábát!
4. Tartsa ezt a legjobban összehúzott helyzetet, míg lassan kettőig számol, majd ereszkedjen vissza a kiinduló pontig!
5. Ismétlje a mozgást az előírt számban!

**Figyelem!**

A lábnyújtást gépen egy lábbal is végezheti. Általában a mozgást előremutató lábujjakkal végzik, de kissé befordított vagy kifordított ujjakkal is próbálkozhat.

**Lábhajlítás** (lásd: X.A.5.1.pps)

1. Feküdjön a padra arccal lefelé úgy, hogy térde a pad emelőkar felőli oldalának végénél legyen!
2. Akassza be sarkát a görgőpárnák alá, és nyújtsa ki teljesen karját!
3. Fogja meg a pad széleit, és tartsa csípőjét a párnázott felülethez szorítva!
4. A láb kétfejú izmait használva hajlítsa be lábát, amennyire csak tudja!
5. Tartsa ezt a leginkább összehúzott helyzetet, míg kettőig számol, majd ereszkedjen vissza a kiinduló pontig!
6. Ismétlje a mozgást az előírt számban.

**Figyelem!**

A lábhajlítást gépen egy lábbal is végezheti. Általában a mozgást egyenesen lefelé mutató lábujjakkal végzik, de kissé befordított vagy kifordított ujjakkal is végrehajthatja.

**Guggolás** (lásd: X.A.5.1.pps)

1. Álljon kiegyenesedve egy kétkezes súlyzó rúdját egyensúlyozva a nyaka mögött a hátán keresztben, és a recézett rúdrészt a súlytárcsák közelében fogva!
2. Tegye sarkait egymástól 30–50 cm-re úgy, hogy lábfejei kissé kifelé mutassanak!
3. Nézzon egy pontra maga elé, szemmagasságnál kicsit feljebb, és tartsa tekintetét azon a ponton az egész mozgás során!
4. Ezután lassan hajlítsa be térdét, és eressze le testét teljes guggolásba!
5. Tartsa törzsét kihúzva, hátát egyenesen és fejét felfelé (a szem egy ponton való rögzítése segíti ezt) az egész mozgás folyamán.
6. Ha combja a padlóval való vízszintes helyzeten túlhaladt már, akkor lassan emelkedjen fel a kiinduló helyzetbe!
7. Igyekezzen sarkát mindig a padlón tartani!

Figyelem!

Ha nem elég rugalmas a bokája, akkor nagyon nehéznek fogja találni a guggolás közbeni egyensúlyozást. Fokozni tudja az egyensúlyozás biztonságát, ha sarkával egy  $5 \times 10$  cm-es deszkára áll.

A guggolás végrehajtásánál, különösen a kezdeti szakaszban, elsősorban a helyes technika elsajátítása a cél, ezután következhet a súlyok növelése. Lehetőleg a guggolást segítségnyújtással végezzük, végeztessük, csak olyan tanuló végezhet szabad súllyal guggolást, akinek semmiféle gerincdeformitása nincsen. Próbáljuk meg a lehetőségét megteremteni annak, hogy a guggolást végző tanuló számára biztossunk derékövet.

**Álló vádligyakorlat** (lásd: X.A.5.1.pps)

1. Helyezzen egy kétkezes súlyzórudat a nyaka mögé, úgy egyensúlyozva azt, mintha guggoló gyakorlatot végezne.
2. Álljon lábujjaival és talpának elülső részével egy-egy  $10 \times 10$  cm-es vagy  $5 \times 10$  cm-es deszkára!
3. Lábai kb. 20–25 cm-re legyenek egymástól (az ujjak nézzenek egyenesen előre, minél lejjebb tudja tenni sarkait, annál jobb)!
4. Lábait egyenesen tartva ágaskodjon lábujjhegyen olyan magasra, amilyen magasra csak tud! Lassan ereszkedjen vissza kiinduló helyzetbe és ismételjen!

Figyelem!

Nehéznek találhatja az egyensúlyozást, de ha lassan emelkedik, sikerülni fog. Nagy edzőterekben található vádligép, amely az egyensúlyozási problémákat kizárja. A második sarokemelési sorozatnál fordítsa ki lábujjait 45 fokos szögben! A harmadik sorozatnál befelé fordítsa 45 fokos szögben! Mindhárom helyzet kicsit más részeit dolgozza meg a vádlinak.

A fent felsorolt súlyzós gyakorlatok szériái között ugyan nem lehet mindenkire érvényes pihenőidőt meghatározni, de egy-egy széria között, különösen a kezdőknél minimálisan 2 perc teljen el!

### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

### Erőnléti gyakorlatok

1. Alakítsunk képzettség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a tanulók egymás fizikai állapotát ismerve állítsanak össze társuknak olyan programot, amely számára megfelelő, és fejlődést biztosít!
2. Ismertessük a 4. feladat gyakorlatait!
3. Hívjuk fel a figyelmet a gyakorlatokban rejlő hibalehetőségekre, azok következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját is!
4. A gyakorlatok végén a párok értékeljék egymás munkáját!
5. Adjunk szempontokat a tanulóknak egymás munkájának értékeléséhez! Értékeljék egymást gyakorlóként és trénerként is!
  - Gyakorlóként a másik:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Maradéktalanul teljesítette-e feladatát?
  - Trénerként a másik:
    - Mennyire volt testre szabva a program?
    - Elérte-e a kellő hatást?
    - Továbbfejleszthető-e a program?
  - Párosként hogyan értékelik kettőjük teljesítményét?

6. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan!
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban,
  - a legdinamikusabban és a
  - legtöbbet fejlődő párokat!

<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Alkalmazkodás: <ul style="list-style-type: none"> <li>– a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.</li> </ul> Kooperáció: <ul style="list-style-type: none"> <li>– cél- és feladatismeret,</li> <li>– feladataalkotás,</li> <li>– segítőkészség,</li> <li>– a saját és a partner szükségletének ismerete.</li> </ul>
<b>Célcsoport / A lehetőségei</b>	10. évfolyam, 15–16 évesek
<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Evezőpad, lépcsőzőgép

#### 4. FELADAT

**Evezés** (lásd: X.A.5.1.pps és videó)

1. Először lábbal végezzen tolómozgást enyhén előre döntött felsőtesttel és nyújtott karokkal!
2. A lábmozgás utolsó fázisában egyenesedjen fel, és egyúttal húzza maga felé a fogantyút a mellcsont magasságában!
3. Minden húzófázist pihenőfázis követ, ekkor engedje vissza a gurulóülést és a fogantyút a kiindulási helyzetbe!

**Figyelem!**

- Mindig ügyeljen az egyenes testtartásra!
- A gurulóülést csak annyira engedje előre, hogy a lábfej még teljesen felfeküdjön a lábtartóra! Ha a sarok felemelkedik, akkor a térdízület már túlságosan be van hajlítva.
- Visszafelé húzásakor a térdízületet ne nyújtsa ki!
- A fogantyú felsőtestünkhöz húzásakor csuklónk legyen az alkar meghosszabbítása, ne hajlítsuk befelé!

**Lépcsőzőgép** (lásd: X.A.5.1.pps)

A lépcsőzőgépen történő mozgás lényegesen kímélőbb az ízületeink számára, mint a valódi lépcsőn járás, igazi lépcsőfokokon.

**Figyelem!**

- Mindig stabilan és biztosan tartsa lábát a tartón!
- Ügyeljen az egyenes testtartásra, ne hajoljon előre, és felsőtestével ne támaszkodjon az elülső kapaszkodóra!
- Kezét tartsa lazán a kapaszkodón, ne fogja túl szorosan!
- Lépcsőző mozgás közben a láb tengelye egyenes.

Az intervallumos módszernél egy edzésen belül rendszeresen változtatjuk a terhelési és pihenési szakaszokat. A pihenést a terhelési szakaszokban a pulzusszámmal irányíthatjuk. Ez tulajdonképpen átmeneti lazítás, amelyet a következő terhelési szakasz követ, amelyben az edzési pulzusszám ismét emelkedik.

### Az edzés megkezdése előtti feladatok

1. Nyugalmi pulzusmérés.
2. Intervallumos módszer szerinti programkészítés a társnak a következők szerint:
  - az edzésidő meghatározása,
  - az edzésidő terhelési és pihenési szakaszokra bontása,
  - a terhelési szakaszok pulzustartományának meghatározása (150–170 ütés/min),
  - a pihenési szakasz pulzustartományának meghatározása (110–130 ütés/min),
  - a nyugalmi pulzus elérésének ideje.
3. Pulzusmegnyugvási teszt elvégzése.

### Összegzés (45 perc)

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Edzéstervek készítése

1. Alakítsunk a képzettség és edzettség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a tanulók társuk képességének, képzettségének, pillanatnyi állapotának és szükségletének ismeretében állítsanak össze számukra edzéstervet.
2. Ismertessük az 5. feladatot szóban, említsünk példákat, és azokhoz fűzzünk magyarázatokat!
3. Hívjuk föl a figyelmet a megalkotandó edzéstervekben rejlő hibaforrásokra, azok lehetséges következményeire és kijavításukra!
4. Határozzuk meg az elérni kívánt célt egyénre szabva!
5. Az elkészült edzésterveket nézzük át! Amennyiben komoly szakmai hibát vélünk fölfedezni, akkor azt módosítsuk!
6. A párok a társuktól kapott edzéstervet beszéljék meg!
7. Határozzuk meg, hogy az edzéstervek mely szakaszainál iktatunk be értékelést a következő szempontok alapján:
  - Mennyire illeszkedik az egyén képzettségéhez és fizikai állapotához?
  - A gyakorlatok összetétele megfelel-e a kitűzött célnak?
  - Emelhető-e magasabb szintre az elvégzett program?
8. Szakaszértékelésnél mindenki számoljon be a tapasztalatairól, amennyiben szükséges, változtassunk a terven!
9. A párok végső értékelése után emeljük ki
  - a legszínvonalasabb tervet,
  - a leghatékonyabb tervet és
  - azt a párt, amelynek tagjai kiváló terveket készítettek egymásnak!

#### Kiemelt készségek, képességek

#### Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- feladatalkotás,
- segítőkészség,
- a saját és a partner szükségletének ismerete.

**Célcsoport / A differenciálás** 10. évfolyam, 15–16 évesek  
**lehetőségei**

**Munkaforma**

Páros

**Módszerek**

Tervkészítés, ellenőrzés, értékelés

**Eszközök**

Evezőpad, lépcsőzőgép, súlyzókészletek, padok, gépek, óra, papír, edzésnapló, írószer

## 5. FELADAT

Edzésterv, edzésnapló készítése

Testtáj	Súly	Lassan fejlődők			Átlagosan fejlődők			Gyorsan fejlődők		
		Sorozat	Ismétlés	Pihenőnap	Sorozat	Ismétlés	Pihenőnap	Sorozat	Ismétlés	Pihenőnap
Láb, alsó hát	Nehéz	12	15	5	10	10	6	6	8	7
	Közepes	12	20	4	10	12	5	6	10	6
	Könnyű	12	25	3	10	15	4	6	12	5
Mell, felső hát, váll, bicepsz, tricepsz	Nehéz	10	12	4	8	8	5	4	6	6
	Közepes	10	15	3	8	10	4	4	8	5
	Könnyű	10	20	2	8	12	3	4	10	4
Vádli, alkar	Nehéz	8	10	3	6	6	4	3	4	5
	Közepes	8	12	2	6	8	3	3	6	4
	Könnyű	8	15	1	6	10	2	3	8	3

A minta-edzésterv tájékoztatásul szolgál, és a súlyzós edzéseket rögzíti. Kiegészítésként szükséges felüntetni az állóképességi edzések (aerob) idejét és azok saját edzésmethodikáját. Az aerob edzések az intervallumos módszer alapján történjenek!

Választható mozgásformák:

- edzőtermi gépek (futópad, evezőgép, lépcsőzőgép, kerékpár),
- kiegészítő sportok (futások, kerékpározás, ugrókötelezés, úszás).

Pulzusmegnyugvási teszt

Az edzésprogram megkezdése előtti teendők:

1. Felmérések:

- testsúly,
- testmagasság,
- vitálkapacitás,

- 
- nyugalmi pulzus,
  - Cooper-teszt (12 perc futás).
2. Az edzésprogram előre megjelölt szakaszainál ugyanezeket a méréseket elvégezzük.
  3. Az edzésprogram legalább 3 hónapos, heti minimum háromszori súlyzós és egyszeri aerob edzéssel valósuljon meg!

## GYŰJTEMÉNYEK

### Hasznos tanácsok

Kezdőknél nagyon fontos, hogy fokozatosan, edzésről edzésre növeljék a terhelést. Ezt megtehetik az ismétlésszám, a súly vagy párhuzamosan mindkettő növelésével.

Kezdők számára kiemelten fontos a táplálkozás tudatosítása. Ha valóban eredményeket szeretnének elérni, akkor első lépésként el kell kezdeni összeírni az elfogyasztott ételeket, kiszámítani a bevitt kalóriaértéket és a makronutriensek (fehérje, szénhidrát és zsír) arányát. Ha ebben már kellő rutint szerettek, akkor fontos az étkezések pontos tervezése. Előre meg kell határozni, hogy mekkora fehérjebevitelt, milyen kalóriabevitelt tervezünk az adott edzésterv mellé. Amennyiben az edzéstervünk nem működik, a hibát legelőször a táplálkozásban, a fehérjebevitelben és a nem kellő pihenőidőben (vagyis a túl gyakori edzésben) kell keresni.

A kezdők tömegnövelő edzésterve nem lehet teljes a táplálkozásuk teljessé tétele nélkül. Az edzés fokozott terhelést ró a szervezetre, ezért megnő a fejlődéshez szükséges kalóriaigény. Megfelelő kalóriabevitel nélkül elképzelhetetlen a fejlődés, még a kezdők szintjén is. Már az edzések elkezdésekor tudatosítani kell azt, hogy tömegnövelés alatt nem elegendő a napi 3 étkezés és a „menzakszt”. Az első fontos tanács, hogy a megnövekedett kalóriaigényt könnyebb és egyszerűbb valamilyen tejben vagy vízben hígított tömegnövelő étrend-kiegészítővel pótolni, mint szilárd táplálékkal. A második fontos tanács, hogy a tápláléknak fehérjedúsnak kell lennie, hiszen a fehérje az, ami építi és regenerálja izmainkat. Az ideális megoldás tehát egy kezdő számára a tömegnövelés alatt, ha mielőbb rászokik a napi 6 étkezésre, amiből 3-at hagyományos, 3-at pedig kiegészítő-turmix formájában juttat be a szervezetébe.

A harmadik, de nem kevésbé fontos tényező a pihenés! A szervezetnek még a legjobb táplálás mellett is időre van szüksége a megterhelő edzések utáni regenerálódásra. Biztonsággal állítható, hogy minden kezdő, aki heti 3 alkalomnál többször végez intenzív súlyzós edzést, nem tud optimálisan regenerálódni, és fejlődése sokkal hamarabb megtorpan majd, mint a kevesebbet edzőké.

A kiindulási fázisnak rendkívül fontos szerepe van abban, hogy egy hosszú távú, sérülésmentes edzéshez lerakja a mozgástechnika és a koordináció alapjait. Ebben a szakaszban leginkább alapgyakorlatokat kell végeznünk, amelyek a nagy izomcsoportokat, a has-, mell-, hát- és lábizmokat, valamint a karizmokat erősítik. Így lehetséges az, hogy 6–8 különböző gyakorlattal az egész testet teljesen és kielégítően terheljük, hiszen egy gyakorlat nemcsak egy izomra irányul, hanem egyszerre több izmot vesz igénybe.

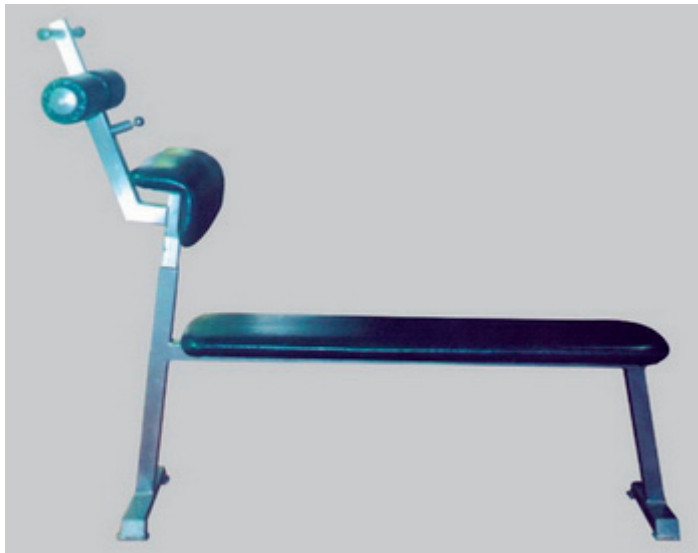
A leggyakoribb edzőtermi gépek



Hátgép



Fekvenyomó pad



Hasprés



Ellipszis tréner



Evezőgép



Futópad



Vádligép



# AEROBIK PROGRAM

## MODULLEÍRÁS

A modul célja	Egyéni, páros és csoportos gyakorlatokon keresztül az alkalmazkodás, segítőkészség, együttműködő készség fejlesztése. Olyan program biztosítása, amelynek során a tanulók maguk megtervezik saját, illetve társaik edzésprogramját.
Időkeret	5 óra
Ajánlott korosztály	10. évfolyam, 15-16 évesek
Ajánlott megelőző és követő tananyag	Megelőző modul: Edzés gépeken Követő modul: Krosszfutás
Modulkapcsolódási pontok	Biológia, Fizika, Kémia
A képességfejlesztés fókuszai	Alkalmazkodás: <ul style="list-style-type: none"> <li>– a körülményekhez és/vagy a partnerekhez,</li> <li>– a saját és a partnerek érdekeinek ismerete.</li> </ul> Kooperáció: <ul style="list-style-type: none"> <li>– cél- és feladatismeret,</li> <li>– szolidaritás,</li> <li>– segítőkészség,</li> <li>– együttműködési készség,</li> <li>– csoporttudat.</li> </ul>

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

Az aerobik az aerob, vagyis az oxigén jelenlétében végzett mozgásról kapta a nevét. Az aerob munkavégzés edzi a szívet és a tüdőt, így a keringési és a légzőrendszer gyorsabban, hatékonyabban lesz képes működni, tehát javul az állóképesség. A fitnessaerobik – e sport másik ága a versenyaerobik – mára szinte tömegmozgalommá nőtte ki magát. Népszerűségét egyrészt a mozgásformák és ezzel együtt az elérhető célok sokféleségének – van, aki erősödni vagy fogyni kíván; van, aki csak jó kondíciót szeretne –, másrészt könnyű elérhetőségének köszönheti. *Érdemes az egyszerűbb felépítésű gyakorlatokat SNI-s tanulók fejlesztésére is felhasználni, hiszen mind a lépéskombináció, mind a zene ritmusára történő mozgás kiváló fejlesztő hatással bír, azon kívül nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy milyen pozitív attitűd egy iskolanap keretében bemutatott csoportos gyakorlatban való részvétel az ilyen gondokkal küszködő tanulók számára.*

A modul felépítése:

**Ráhangelés:** 30 percnyi az aerobic gyakorlatokat megelőző, rávezető gyakorlatokból.

**Tartalomfeldolgozás:** 150 percnyi aktív aerobic munka, a gyakorlatok a mellékelt multimédiás anyagban találhatóak, de használható más, forgalomban lévő multimédiás aerobic anyag is.

**Összegzés:** A modul utolsó órájában a szerzett tapasztalatok birtokában személyre szabott aerobic edzéstervet készítése történik.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

Felhasznált objektumok

Aerobik óra. Multimédiás melléklet.

## MODULVÁZLAT

### Ráhangolódás (30 perc)

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Rávezető gyakorlatok

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a tanulók egymást figyelve tanulják meg a bemelegítő gyakorlatokat.
2. Ismertessük meg az 1. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. A bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, azok következményeire, mutassuk be a hibák kijavításának módját is!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Mennyire figyelt az utasításokra?
  - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
  - Észrevette-e, ha hibázott? Kijavította-e?
7. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan!
8. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legjobb fejlődést mutató és
  - a legügyesebb párokat!

#### Kiemelt készségek, képességek

#### Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- segítőkészség,
- együttműködési készség.

#### Koncentráció, koordináció

#### Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Páros

#### Módszerek

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

#### Eszközök

Polifoam matrac, takaró, CD- vagy magnó-lejátszó

## 1. FELADAT

### 1. Csípőnyújtás hanyatt fekve (egyenes láb)

Feküdj a hátadra, lassan emeld fel a kinyújtott jobb lábadat addig, amíg enyhe nyújtást nem érzel, engedd le, és ismételd meg a bal lábaddal! (Ez egy ismétlés.) Csinálj 10 ismétlést!

### 2. Csípőnyújtás hason fekve (hajlított láb)

Feküdj hasra, jobb lábadat térdben behajlítva lassan emeld fel öt-tíz centire a padtól vagy padlótól, engedd vissza, majd ismételd meg ugyanezt a bal lábaddal! (Ez egy ismétlés.) Csinálj 10 ismétlést!

### 3. Csípőforgatás hanyatt fekve (csípőben és térdben 90 fokos behajlítás)

Feküdj a hátadra, emeld fel a jobb lábadat „90–90”-es pozícióban! Először befelé forgasd a combodat, míg enyhe nyújtást nem érzel, majd fordítsd meg a mozdulatot, és forgasd kifelé, szintén a nyújtó érzés jelentkezéséig! Mindkét irányba csinálj 10 ismétlést, majd ismételd meg az egészet a másik lábaddal!

### 4. Lábtávolítás oldalfekvésben

Feküdj az oldaladra, lassan emeld fel az egyik lábadat, míg enyhe nyújtást nem érzel, majd engedd le a kiinduló pozícióba! Csinálj 10 ismétlést mindkét oldaladon!

### 5. Bokahajlítás/-nyújtás

Ülő pozícióban, nyújtott lábakkal, a lábfejedet nyújtsd előre (spiccelj), majd húzd magad felé! Csinálj 10 ismétlést mindkét irányba!

### 6. Vállfeszítés/-nyújtás

Lassan emeld mindkét karodat a mennyezet felé (feszítés), majd vissza le, a törzsed mögé (nyújtás)! Ismételd meg 10-szer!

### 7. Váll befelé/kifelé forgatása

Nyújtsd ki mindkét karodat oldalra, majd hajlítsd be mindkét könyököt 90 fokban! Ezután forgasd kifelé (a kezek fölfelé mozdulnak, a tenyerek előre néznek), míg egy enyhe nyújtást nem érzel a válladban! Ezután forgasd ellenkező irányba (a kezek lefelé mozdulnak, a tenyerek hátra néznek), míg újra enyhe nyújtást nem érzel! Végezz mindkét irányba 10 ismétlést!

### 8. Könyökhajlítás/-nyújtás

Nyújtsd ki mindkét karodat a mennyezet felé, és váltogatva hajlítsd be és nyújtsd ki mindkét könyököt, mindkét irányba tízszer!

### 9. Csuklóforgatás

Nyújtsd ki mindkét karodat magad elé, és körözz a csuklóddal mindkét irányba tízet!

### 10. Nyaknyújtás/-hajlítás

Váltogasd a felfelé nézést és a lefelé nézést, mindkét irányba 10 alkalommal! Nem kell agresszívan csinálni – csak enyhe nyújtást kell érezned a mozdulat végén mindkét irányban.

### 11. Nyak oldalra hajlítása

Lassan hajlítsd jobbra, majd balra a fejedet, mindkét irányba 10 alkalommal! Ne csavard, ne forgasd – csak hajlítsd oldalra!

## Tartalomfeldolgozás (150 perc)

<b>Tevékenység</b>	<b>Aerobic gyakorlatok a mellékelt DVD/multimédiás anyag alapján</b>
<b>Tanári instrukciók</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a gyerekek egymást figyelve tanulják meg a lépéseket, mozdulatokat és az összekötő gyakorlatokat. Minden gyakorlatban az egyik fél a gyakorló, a másik a „tréner”.</li> <li>2. Ismertessük a 2. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!</li> <li>3. A bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, mutassuk be a hibák javításának módját!</li> <li>4. A gyakorlatsor végén a párok értékeljék egymás munkáját!</li> <li>5. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez. Értékeljék egymást gyakorlóként és „trénerként” is! <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyakorlóként a másik: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mennyire figyelt az utasításokra?</li> <li>– Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?</li> <li>– Visszakérdezett-e, ha valamit nem értett?</li> </ul> </li> <li>– „Trénerként” a másik: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mennyire érthetően magyarázott?</li> <li>– Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?</li> <li>– Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?</li> </ul> </li> <li>– Párosként hogyan értékelik kettőjük teljesítményét?</li> </ul> </li> <li>6. Néhány önként vállalkozó az önértékelést végezze hangosan!</li> <li>7. A párok önértékelése után emeljük ki <ul style="list-style-type: none"> <li>– a legharmonikusabban dolgozó,</li> <li>– a legdinamikusabb és</li> <li>– a legügyesebb párokat!</li> </ul> </li> </ol>
<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Kooperáció: <ul style="list-style-type: none"> <li>– cél- és feladatismeret,</li> <li>– segítőkészség,</li> <li>– együttműködési készség,</li> </ul> Koncentráció, koordináció
<b>Célcsoport /A</b>	<b>differentiálás</b>
<b>lehetőségei</b>	
<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Polifoam matrac, takaró, CD- vagy magnó-lejátszó, DVD- vagy videó-lejátszó, TV

## 2. FELADAT

### Aerobic gyakorlat

A monitoron/kivetítve látható gyakorlat feldolgozása:

1. Részekre bontani;
2. Az egységeket külön-külön begyakorolni;
3. A begyakorolt egységeket kettesével összekötni;
4. Az egész gyakorlatot folyamatában végrehajtani!

A folyamatos gyakorlás közben, ha tévesztés vagy hiba következik be, akkor állítsuk meg a lejátszást, menjünk vissza a hiba előtti jól végrehajtott gyakorlathoz, és onnan folytassuk újra a gyakorlást mindaddig, amíg nem sikerül tökéletesen végrehajtani.

Az egész program megkezdése előtt végezzük el a pulzusmegnyugvási teszt 1. feladatát, majd a program befejezése után végezzük el a tesztet, és értékeljük az eredményt!

### Összegzés (45 perc)

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Személyre szabott edzésprogram készítése

1. Alakítsunk a képzettség és edzettség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a tanulók a társuk képességének, képzettségének, pillanatnyi állapotának és szükségletének ismeretében állítsanak össze a számára edzéstervet.
2. Ismertessük a 3. feladatot szóban, említsünk példákat, és azokhoz fűzzünk magyarázatokat!
3. Hívjuk föl a figyelmet a megalkotandó edzéstervekben rejlő hibaforrásokra, azok lehetséges következményeire és kijavításukra!
4. Határozzuk meg az elérni kívánt célt egyénre szabva!
5. Az elkészült edzésterveket nézzük át! Amennyiben komoly szakmai hibát vélünk fölfedezni, akkor azt módosíttassuk.
6. A párok a társuktól kapott edzéstervet beszéljék meg!
7. Határozzuk meg, hogy az edzéstervek mely szakaszainál iktatunk be értékelést a következő szempontok alapján:
  - Mennyire illeszkedik az egyén képzettségéhez és fizikai állapotához?
  - A gyakorlatok összetétele megfelel-e a kitűzött célnak?
  - Emelhető-e magasabb szintre az elvégzett program?
8. Szakaszértékelésnél mindenki számoljon be a tapasztalatairól, és amennyiben szükséges, változtassunk a terven!
9. A párok végső értékelése után emeljük ki
  - a legszínvonalasabb tervet,
  - a leghatékonyabb tervet és azt
  - a párt, amelynek tagjai kiváló terveket készítettek egymásnak.

#### Kiemelt készségek, képességek Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és a partnerhez való igazodás a partner képességei ismeretében.

## Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- feladatalkotás,
- segítőkészség,
- együttműködési készség,
- a saját és a partner szükségletének ismerete.

Célcsoport /A differenciálás  
lehetőségei

Munkaforma

Páros

Módszerek

Tervkészítés, ellenőrzés, értékelés

Eszközök

Polifoam matrac, takaró, papír, íróeszköz, audio-lejátszó, TV, videó- és DVD-lejátszó

### 3. FELADAT

#### Állapotfelmérés, programkészítés

Napi energiaszükséglet az életkor és az igénybevétel függvényében		
Korcsoport	Napi energiaszükséglet	
	Nők	Férfiak
	kilojoule (kilokalória)	
Újó foglalkozásúak (gépipró, könyvelő, tanár, órák stb.)	7 600 (1800)	10 000 (2400)
Könnyű fizikai munkát végzők (postás, betanított gépmunkás stb.)	8 000 (1900)	11 000 (2700)
Nehéz fizikai munkát végzők (lakatos, ács, nehéz mezőgazdasági munkát végző stb.)	10 000 (2400)	13 000 (3100)
Serdülők	9 600 (2300)	10 500 (2500)
Időskorúak	8 400 (2000)	9 600 (2300)

Testsúlytáblázat: A nők ideális testsúlya (kg)										
Magasság (cm)	Életkor (év)									
	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
150	48,5	49,9	51,3	52,6	54,4	55,8	56,7	56,7	56,7	56,7
155	49,4	50,8	52,2	53,5	55,3	56,6	57,6	57,6	57,6	57,6
160	51,3	52,6	53,9	55,3	57,1	58,5	59,4	59,4	59,4	59,4
165	53,1	54,4	55,8	58,9	60,3	61,2	61,2	61,2	61,2	61,2
170	55,8	56,7	58,1	59,9	61,7	63,1	63,1	63,9	63,9	63,9
175	58,5	59,9	61,7	63,5	64,9	66,2	67,1	67,1	67,1	67,1
180	62,1	63,5	65,3	67,1	68,5	70,3	71,2	71,2	71,2	71,2
185	65,8	67,1	68,9	70,8	72,1	73,9	75,3	75,3	75,3	75,3

Testsúlytáblázat: A férfiak ideális testsúlya (kg)										
Magasság (cm)	Életkor (év)									
	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
150	53,5	56,2	57,6	58,5	59,9	60,8	61,2	61,2	61,2	61,2
155	54,9	57,1	58,5	59,4	60,8	61,7	62,1	62,1	62,1	62,1
160	57,1	59,4	60,8	61,7	63,1	63,9	64,4	64,4	64,4	64,4
165	60,8	62,6	63,9	63,9	66,2	67,1	67,6	67,6	67,6	67,6
170	63,9	66,2	67,6	68,9	69,8	70,8	71,2	71,2	71,2	71,2
175	67,6	69,8	71,7	73,5	74,4	75,3	75,7	75,7	75,7	75,7
180	71,2	73,9	76,2	78,0	79,4	80,3	86,6	86,6	86,6	86,6
185	75,7	79,4	81,6	83,5	84,8	86,2	86,6	86,6	86,6	86,6

### Testtömeg-index

A testtömeg-index a következő formula segítségével számolható ki:

$$\text{BMI} = \text{Testsúly kg-ban} / \text{Testmagasság méterben}$$

A következő táblázatban megnézheti, hogy életkorától függően melyik BMI területbe tartozik:

Életkor	BMI-terület 1 súlyhiány	BMI-terület 2 normális	BMI-terület 3 kissé túlsúlyos	BMI-terület 4 túlsúlyos	BMI-terület 5 erősen túlsúlyos
18-24	< 19	19-24	24-29	29-39	> 39
25-34	< 20	20-25	25-30	30-40	> 40
35-44	< 21	21-26	26-31	31-41	> 41
45-54	< 22	22-27	27-32	32-42	> 42
55-64	< 23	23-28	28-33	33-43	> 43
65+	< 24	24-29	29-34	34-44	> 44

A testtömeg-index kiszámítása ugyan a táblázat alapján 18 éves kortól valósítható meg, de 15-16 éves lányok esetében már csak minimális változás történik 16 és 18 év között. Ezért a testtömeg-index-táblázatot tájékoztató jelleggel iránymutatásként használhatjuk.

Az elkészítendő edzésprogram a bemutatott gyakorlatokra, kombinációkra épüljön! Ha rövidíteni szeretnénk a programon, akkor elsősorban inkább az ismétlésszámokat csökkentjük, és ne hagyunk el gyakorlatokat! Amennyiben bővítenénk, ezt meg lehet tenni az ismétlési számok bővítésével, de újabb mozdulatkombinációk beépítésével is. Az újabb kombinációk esetében figyeljünk a gyakorlatok közötti átmenetekre, hogy zökkenőmentesek legyenek. Ebben az esetben nem elhanyagolható szempont a zene sem. Tehát vagy új zenét keressünk, vagy a meglévő alapzenét bővítsük. Ez tetszés szerint történhet, azonban ne felejtsük meg a gyakorlatok által megkövetelt ritmusról sem!

Egy 1 hónaposra tervezett program után, amely hetente legalább kétszeri, de maximum négyszeri gyakorlást foglal magában, ismét végezzük el a pulzusmegnyugvási tesztet és a testtömeg-index számítását is! Az eredmények értékelése után tervezzük meg a továbbiakat!

## MELLÉKLETEK

### 1. MELLÉKLET

#### ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK ÉS A SÉRÜLÉSEK

A megfelelő cipő kulcsfontosságú a sikeres és biztonságos aerobikozáshoz. A cipőnek rugalmasnak, puhának, párnázottnak kell lennie a gyakori rázkódás, a lábra ható nagy nyomás és az erőteljes igénybevétel káros hatásainak kivédése érdekében. Ezenfelül a jól megválasztott cipőnek a megfelelő oldalirányú stabilitást is biztosítania kell.

**A jó talaj parkettázott, illetve rugalmas, ez segít a sérülések megelőzésében és a megfelelő mozgás biztosításában.**

Mint mindenfajta mozgás esetén, itt is nagyon fontos, hogy folyamatosan pótoljuk az edzés során elvesztett folyadékot, különben a fellépő dehidratáció hányingert, szédülést, izomgyengeséget vagy akár görcsöket is okozhat. Az aerobik sok ugrálással jár, és nagy mennyiségű oxigénfelvételt igényel. Az ilyen ún. aerob típusú mozgás előnyös hatásai:

- az állóképesség növekedése,
- a szív és tüdő kapacitásának növekedése,
- keringésjavítás,
- a koleszterinszint csökkenése,
- a stressz és a szorongás hatásainak csökkentése.

Mivel az aerobik gyors, oldalirányú mozgásokat, hirtelen ugrásokat és irányváltásokat tartalmaz, mindig figyelniük kell a lábmunkára, és nagyon óvatosnak kell lenniük.

Ha munka közben a láb hajlamos túlzott pronációra, illetve supinációra (a boka túlzott befelé, illetve kifelé fordulása), érdemes ortopéd szakemberhez, gyógytornászhoz fordulni, aki szükség esetén speciális cipőt, betétet ajánl.

Plantar fasciitis: a talpi oldalt értő gyakori behatások miatt alakul ki a talpi fascia gyulladása a rutin aerobik edzések alkalmával. A talpi fascia egy fibrózus szöveti lemez a saroktól az ujjakig a talp felszínén. A láb instabilitása, a túlpronáció szerepet játszhat a gyulladás kialakulásában. A megfelelő cipő a lábboltozat védelmére megelőzheti a tünetek kialakulását. Ha a probléma nem javul, kérjük ki szakember véleményét a cipő kiválasztásához.

Sarkantyú-szindróma: a plantar fasciitis-hez társulóan jelentkezhethet, kalciumlerakódás a sarokcsont alsó felén. Az elváltozás kialakulása néhány hónap alatt történik. Mindkét esetben, a plantar fasciitis-nél és a sarkantyú-szindrómánál is megelőzés a kellő bemelegítés és a láb egész alsó részének a megfelelő nyújtása.

Sesamoiditis: A szezám csontok járulékos csontok a lábközépcsontok között. Ezen kis csontokat az aerobik alkalmával nagyfokú erőbehatás éri, amely gyulladásukat, törésüket okozhatja. A megfelelő cipő, illetve szükség esetén ortopédiai eszköz megelőzheti a sesamoiditis kialakulását.

Sípcsontfájdalom: a bokaficam mellett talán a sípcsontfájdalom a leggyakoribb lábsérülés. A fájdalom oka általában a lábszárizmok és -inak túlterhelése miatti gyulladás. Azonnali jegeléssel és borogatással ez a gyulladás visszaszorítható. A megfelelő nyújtás az edzések előtt itt is segít megelőzni a betegséget. Az izmok megerősítése szintén segíthet a sípcsont körüli fájdalom kialakulásának kivédésében.

Achilles-ín- és lábikrafájdalom: egy rutin aerobik edzés során gyakori a lábujjon állás, lábujjra emelkedés, amely fájdalmat és feszülésérzést okozhat a vádliban, és gyulladást idézhet elő az Achilles-ínban. Ismételten azt mondhatjuk, hogy az edzés előtti és utáni alapos nyújtás segít a probléma megelőzésében.

Stressztörés: Talán a leggyakoribb sérülés az aerobikoktatók körében a rossz cipőválasztás, a túlzottan kemény talaj és a túlterhelés. A nők körében gyakoribb, és főként a lábtőcsontokban fordul el. Ha duzzanat és fájdalom jelentkezik, feltétlen forduljunk orvoshoz, mert a röntgenvizsgálat alapján végzett korai kezelés megelőzi a további súlyosabb károsodást és az esetleges törést.

# KROSSZFUTÁS

## MODULLEÍRÁS

A modul célja	Az önismeret és az együttműködési készség fejlesztése megváltozott időjárási és terepviszonyok között. Olyan sporttevékenység megismertetése, amely nagymértékben fejleszti a fizikai állóképességet és az akaraterőt.
Időkeret	5 óra
Ajánlott korosztály	10. évfolyam, 15-16 éves
Ajánlott megelőző és követő tananyag	Megelőző modul: Aerobic Befejező modul
Modulkapcsolódási pontok	Egészségtan, Ember a természetben, Fizika, Földrajz
A képességfejlesztés fókuszai	Alkalmazkodás: – a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás Kooperáció: – cél- és feladatismeret, – szolidaritás, – segítőkészség, – együttműködési készség.

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A futás világán belül a terepfutás különleges helyet foglal el. Több sportágnak is jellemzője: a mezei futás, a hegyi futás, a triatlon, az öttusa, a tájfutás sportágak úzói természetben hódolhatnak szenvedélyüknek. A futásról sok helyütt olvashatunk nagyon sokféle megközelítésben.

A terepfutó változó körülmények között, egymástól elkülöníthető terepszakaszokon, változó feltételek mellett fut. Még az azonos terepszakasz is szinte lépésről lépésre sajátos alkalmazkodást igényel.

A modul felépítése:

**Ráhangelés:** 30 percnyi a futást megelőző, rávezető, erősítő gyakorlatokból. Ezeket órai bemelegítés során alkalmazhatjuk.

**Tartalomfeldolgozás:** 150 percnyi a helyes futómozgás gyakorlását célzó feladatokból, a blokk végén terepfutás ismert terepen.

**Összegzés:** A modul utolsó órájában a szerzett tapasztalatok birtokában személyre szabott terepfutó edzésterv készítése történik.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

*Felhasznált objektumok*

DOSEK ÁGOSTON (szerk.): *Erdők, hegyek sportjai*. Magyar Tájékoztató Futó Szövetség, Budapest, 1997.

KOCSIS L. MIHÁLY: *Fut-Ni*. Sport Kiadó, Budapest, 1980.

FEJES ZOLTÁN (szerk.): *Korszerű edzés az atlétikában*. Sport Kiadó, Budapest, 1978.

*Ajánlott objektumok*

[www.szabadban.hu](http://www.szabadban.hu)

## MODULVÁZLAT

### Ráhangelődés (30 perc)

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Párban végzendő gimnasztikai gyakorlatok

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzetesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük az 1. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legdinamikusabban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

#### Kiemelt készségek, képességek

#### Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.

#### Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- szolidaritás,
- segítőkészség,
- együttműködési készség.

#### Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

10. évfolyam, 15–16 évesek

#### Munkaforma

Páros

#### Módszerek

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

#### Eszközök

Óra, síp

## 1. FELADAT

A párok egymással szemben.

1. Állásban láblendítés előre, hátra, oldalra, 10-szer.
2. Állásban lábkörzések: előre és hátra indított mozgással. Végezhető nyújtott és térdben hajlított lábbal, 10-szer.
3. Tarkóállásban (a csípő alátámasztásával) láblendítés oldal- és harántirányban, 10-szer.
4. Oldalfekvésben láblendítés előre, hátra, a kar ellentétes lendítésével, 10-szer.
5. Térdelőtámaszban láblendítés hátra, lábtartáscserével is, 10–10-szer.
6. Óriáslépés kéztámasszal a talajon, rugózás (az elől levő láb sarokvonala előrébb legyen a térd függőleges vetületénél), 10-szer.
7. Tarkóállásban kerékpározó mozgás, nagy kilengéssel, 10-szer.
8. Nyújtott terpeszülésben törzshajlítás előre a jobb, illetve a bal lábhoz. Az ellentétes kéz előrelendülve érintse a lábfejet, 10-szer.
9. Hanyatt fekvésben a jobb, majd a bal láb lendítése előre, 10-szer.
10. Gátülésben törzshajlítás előre és oldalt, a nyújtott, illetve a hajlított láb felé, 10-szer mindkét oldalra.

### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

### Láberősítő gyakorlatok

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzetesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük a 2. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legdinamikusabban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

### Kiemelt készségek, képességek

#### Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.

#### Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- szolidaritás,

	– segítőkézség, – együttműködési készség.
<b>Célcsoport /A</b>	<b>differenciálás</b>
<b>lehetőségei</b>	
<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Óra, síp, medicinlabda, zsámoly, ugrókötel, gumikötél

## 2. FELADAT

A párok együtt dolgoznak.

1. Szökdelés helyben, mindkét, illetve jobb és bal lábon, 10–10-szer.
2. Az 1. gyakorlat előrehaladással.
3. Indiánszökdelés helyben és előrehaladással.
4. Ugró-, futólépések, a futásnak megfelelő karlendítéssel. Talajfogás az előrelendülő láb talpának elülső részén.
5. Átfutások, szökdelések, akadályok – medicinlabda, homokzsák, zsámoly stb. – fölött.
6. Futás terheléssel, a társ ellenállásával, vagy erre a célra készített szánkót, kocsit, egyéb terhet magunk előtt tolva.
7. Lépcsőzés: szökdelések, ugró-futó lépések, felfutások.
8. Futás a társ húzásával gumi- vagy ugrókötelbe befogva.
9. Futás homokban, vízben, puha talajon, tért ölelő lépésekkel.
10. Futás emelkedőre, főleg terepen.

### Tartalomfeldolgozás (150 perc)

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Gyakorlatok felváltott vezetéssel

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzetesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük a 3. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?

7. A párok önértékelése után emeljük ki
- a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legdinamikusabban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Alkalmazkodás:
	– a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.
	Kooperáció:
	– cél- és feladatismeret,
	– szolidaritás,
	– segítőkészség,
	– együttműködési készség.

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutató, bemutatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Óra, síp

### 3. FELADAT

A párok egymás mellett végzik a feladatokat, hogy lássák egymás mozgását, hol az egyikük, hol a másikuk vezeti a gyakorlást.

#### 1. Taposófutás helyben

A tanulók helyezték testsúlyukat az egyik lábukra, és teljes talpon támaszkodjanak a talajon! Másik lábuk sarkát emeljék fel – a lábujj érinti a talajt –, és térdüket tolják a mozgás irányába! Ebből a helyzetből teljes talpon való átgördüléssel végezzenek lábtartáscserét! Ezt a mozgásfeladatot kezdetben lassan, de folyamatosan, majd fokozatosan gyorsítva hajtsák végre!

#### 2. Taposófutás előrehaladással

A feladat lényegében megegyezik az előbbivel. Az előremozgó láb elszakad a talajtól, és megközelítőleg egy lábfejnyi távolságra fog talajt. A hangsúly a folyamatos, ritmikus mozgás-kivitelezésen legyen. A feladat végrehajtását először lassú, majd a begyakorlás mértékével összhangban, gyorsabb ritmusban végezzék.

#### 3. Taposófutás mérsékelt térdemeléssel

Ez a gyakorlat kifejezettebb formája a taposófutásnak. Az erőteljesebb térdemelés aktívabb lábmunkát igényel. Ennek következményeként megszakad a talajjal való állandó érintkezés. Létrejön a futásra jellemző repülési szakasz. A fokozottabb lábmunka miatt a karok mozgása is energikusabb lesz. A gyakorlat végrehajtása közben ügyelni kell arra, hogy a törzs egyenes maradjon. A térd előre-fölfelé lendítése mérsékelt, a lépések pedig rövidek legyenek.

#### 4. Taposófutás magas térdemeléssel

Az előre-fölfelé lendülő láb combja a vízszintesig emelkedik. Az elrugaszkodó láb csípő- és térdnyújtása hangsúlyozott. A karok hajlítva lendülnek előre-hátra, a törzs egyenes. A lábak a „test alatt” dolgoznak.

A mozgásirányítás nagy figyelmet igényel. Kezdetben célszerű a gyakorlatot fokozatosan mind magasabbra lendülő térdvezetéssel végezni a vízszintes emelésig.

Ez a gyakorlat ritmusigényes. Ha a technikai kivitelezés hibás – pl. a törzs hátradöntött, a csípő mélyen lesüllyed –, akkor ne folytassák, hanem kezdjék újra a gyakorlatot! Megfelelő gyakorlás után már az első lépéstől kezdve vízszintesig fellendülő térddel végezzék a gyakorlatot mindaddig, amíg mozgásuk elfogadható nem lesz!

### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

### Tükörgyakorlatok

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzetesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük a 4. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabban dolgozó,
  - a legdinamikusabban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

#### Kiemelt készségek, képességek

Alkalmazkodás:

- a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.

Kooperáció:

- cél- és feladatismeret,
- szolidaritás,
- segítőkézség,
- együttműködési készség.

#### Célcsoport /A differenciálás lehetőségei

#### Munkaforma

Páros

#### Módszerek

Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés

#### Eszközök

Óra, síp

#### 4. FELADAT

A párok úgy végzik a gyakorlatokat, hogy egyikük irányítja a mozgást, amit a másik tükörképként végrehajt, utána csere.

##### 1. Fokozó futás

A gyakorlatot járásból, taposásból kezdjük, majd menjenek át lassú futásba, és a sebességet fokozatosan növeljük! A lépéshossz és a lépésszaporaság legyen természetes! Amikor elérték azt a sebességet, amelynél még uralni tudják a futómozgásukat, fokozatosan csökkentsek sebességüket, majd járással fejezzék be a gyakorlatot!

A feladat tehát az, hogy lépésről lépésre növeljük a sebességet, ezután lépésről lépésre csökkentsek. Így a futómozgás folyamatos és törésmentes lesz. Erőteljes kitérésmentes, fékezéssel nem szabad csökkenteni a sebességet, mert az megtöri a mozgás folyamatosságát.

Emelkedőn felfelé is elvégezzük.

##### 2. Repülőfutás

A gyakorlat végrehajtását hasonlóképpen kell kezdeni, mint a fokozó futásnál: taposásból vagy élénk járásból kezdve, lassú futáson át fokozatosan növeljük a sebességüket. Az egyénileg elérhető sebességet – amely mellett a futás technikáját még jól végrehajtják – néhány méteren keresztül megtartva fusanak! E néhány méter után fokozatosan csökkentsek a sebességet, és lassú futáson át járással fejezzék be a repülőfutást! Fokozható a gyakorlat intenzitása az elérhető legnagyobb sebesség távjának növelésével.

Emelkedőn felfelé is elvégezzük.

#### Tevékenység

#### Tanári instrukciók

#### Akadálypálya leküzdése tornateremben

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzetesebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük az 5. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. A gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez:
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabbban dolgozó,
  - a legdinamikusabbban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	Alkalmazkodás: 6. a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás. Kooperáció: 7. cél- és feladatismeret, 8. szolidaritás, 9. segítőkészség, 10. együttműködési készség.
<b>Célcsoport /A</b>	<b>differentiálás</b>
<b>lehetőségei</b>	
<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutatás, bemutattatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Óra, síp, pad, zsámoly, ugrószekevény, tornaszőnyeg, magasugró-állvány léccel, medicinlabdák, mászókötel

## 5. FELADAT

A párok a feladatot egyszerre végzik egymás után. Minden akadályt a másik küzd le először. Az akadály leküzdéséhez tanácsot adjanak egymásnak, beszéljék meg a leküzdés technikáját.

### 1. akadály

Futás a tornapadon, majd szökdelések zsámolyok fölött páros lábon (min. 5 db).

### 2. akadály

Felfutás az ötrészes ugrószekevényre ferdén felhelyezett tornapadon, majd mélybe ugrás.

### 3. akadály

Szlabomfutás medicinlabdák között (min. 8 db), a végén átbújással az 1 méterre helyezett magasugró-léc alatt.

### 4. akadály

Vándormászás (min. 6 db kötélen).

### 5. akadály

Egyensúlyozás a tornapad merevítőjén, majd vetődés négyrészes ugrószekevény fölött.

### 6. akadály

Futás terpeszben egymás mellé felállított tornapadon. Az egyik a lábára, a másik a lapjára van állítva.

### Értékelés

A verseny időre megy. Az a páros nyeri, aki a legrövidebb idő alatt hibátlanul teljesíti a pályát. Amennyiben valamelyik akadálnál hiba történik, azt a hibázó versenyző megismétli mindaddig, amíg nem sikerül.

**Tevékenység****Tanári instrukciók****Terepfutás ismert terepen**

1. Alakítsunk ügyesség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy az ügyesebb, képzettebb gyerek segítse és tanítsa az ügyetlenebbet.
2. Ismertessük a 6. feladat gyakorlatait szóban, mutassuk be, majd mutattassuk be!
3. Bemutatáskor hívjuk fel a figyelmet a hibalehetőségekre, annak következményeire, és mutassuk be a hibák javításának módját!
4. Minden gyakorlat végén értékeljük szóban a párok munkáját!
5. Gyakorlat végén a párok értékeljék egymás munkáját!
6. Adjunk szempontokat a gyerekeknek egymás munkájának értékeléséhez!
  - Az ügyesebb értékelje a kevésbé ügyeset:
    - Mennyire figyelt az utasításokra?
    - Milyen kitartással csinálta a gyakorlatot?
    - Igényelt-e segítséget a gyakorlat végrehajtása közben?
  - A kevésbé ügyes értékelje az ügyeset:
    - Mennyire volt követhető a magyarázata, bemutatása?
    - Mennyire volt türelmes a gyakorlás során?
    - Dicsért-e, ha javult a teljesítmény?
7. A párok önértékelése után emeljük ki
  - a legharmonikusabbban dolgozó,
  - a legdinamikusabbban dolgozó és
  - a legügyesebb párokat!

**Szervezési feladatok:**

1. Terep kiválasztása:
  - Legyünk tekintettel a tanulók képzettségére és fizikai állapotára!
  - Válasszunk változatos terepet, legyenek benne füves területek, köves területek!
  - Legyen szükség futás közben elhajlásokra, átbújásokra!
  - Legyenek emelkedők, lejtők!
2. Terep bejárása:
  - A kiválasztott pályát közösen járjuk be a tanulókkal, és közösen jelöljük is ki! Legyen módjuk megismerkedni a várható akadályokkal!
  - Emeljük ki a fokozott balesetveszélyt, és annak elhárítási módját!

**Kiemelt készségek, képességek****Alkalmazkodás:**

- a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.

**Kooperáció:**

- cél- és feladatismeret,
- szolidaritás,
- segítőkészség,
- együttműködési készség.

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei**

---

<b>Munkaforma</b>	Páros
<b>Módszerek</b>	Bemutató, bemutatás, értékelés, önértékelés
<b>Eszközök</b>	Óra, síp

## 6. FELADAT

1. Futás szedres területen (magasból letaposandó akadályok)
2. Futás csalánosban (tőből, talaj felszíne fölött taposandó akadály)
3. Futás derékig érő fűben (magnövekedett közegellenállás)
4. Futás kövek között, köveken
5. Átbújások előrehajlással
6. Gallyak, ágak elütése, elhajtása, sodrása karral, kézzel
7. Gallyak, ágak meghajlítása, sodrása törzssel
8. Egyensúlyozás kidőlt fán
9. Kidőlt fa fölötti átjutás rálépős akadálytechnikával
10. Le-, fel-, át- és mélybeugrások
11. Le-, fel- és átlépések
12. Szökkenések egy és két lábról egy és két lábra
13. Futások emelkedőn föl és le
14. Mászások, ugrások

### Értékelés

A verseny időre megy. Az a páros nyeri, amelyik legrövidebb idő alatt hibátlanul teljesíti a pályát. Amennyiben valamelyik akadálnál hiba történik, azt a hibázó versenyző megismétli mindaddig, amíg nem sikerül.

**Összegzés (45 perc)****Tevékenység****Tanári instrukciók****Edzésterv, edzésnapló terepfutásra**

1. Alakítsunk a képzettség és edzettség szempontjából vegyes párokat! Az a cél, hogy a tanulók társuk képességének, képzettségének, pillanatnyi állapotának és szükségletének ismeretében állítsanak össze számukra edzéstervet.
2. Ismertessük a 7. feladatot szóban, említsünk példákat, és azokhoz fűzzünk magyarázatokat!
3. Hívjuk föl a figyelmet a megalkotandó edzéstervekben rejlő hibaforrásokra, azok lehetséges következményeire és kijavításukra!
4. Határozzuk meg az elérni kívánt célt egyénre szabva!
5. Az elkészült edzésterveket nézzük át! Amennyiben komoly szakmai hibát vélünk fölfedezni, akkor azt módosítsuk!
6. A párok a társuktól kapott edzéstervet beszéljék meg!
7. Határozzuk meg, hogy az edzéstervek mely szakaszainál iktatunk be értékelést a következő szempontok alapján:
  - Mennyire illeszkedik az egyén képzettségéhez és fizikai állapotához?
  - A betervezett résztávok hossza megfelel-e a kitűzött célnak?
  - Emelhető-e magasabb szintre az elvégzett program?
8. Szakaszértékelésnél mindenki számoljon be a tapasztalatairól, amennyiben szükséges, változtassunk a terven.
9. A párok végső értékelése után emeljük ki
  - a legszínvonalasabb tervet,
  - a leghatékonyabb tervet és
  - azt a párt, akik kiváló terveket készítettek egymásnak!

**Kiemelt készségek, képességek****Alkalmazkodás:**

- a körülményekhez és/vagy a partnerhez való igazodás.

**Kooperáció:**

- cél- és feladatismeret,
- szolidaritás,
- segítőkészség,
- együttműködési készség.

**Célcsoport /A differenciálás lehetőségei****Munkaforma**

Páros

**Módszerek**

Tervezés, értékelés, önértékelés

**Eszközök**

Óra, íróeszköz, papír, edzésnapló

## 7. FELADAT

## Az edzésnapló

## A következő adatokat érdemes feljegyezni

Naponta:

- a táv hossza és az edzés időtartama;
- az edzés milyensége (fartlek, résztávos stb.);
- időjárás, talaj, helyszín;
- a reggeli nyugalmi pulzus még az ágyban (Ny. P.);
- a terheléses pulzus az edzés befejezésének pillanatában (T. P.);
- a megnyugvási pulzus, mindig ugyanannyi percet - pl. 10 perc - az edzés befejezése után (M. P.).

Hetente:

- a heti összidő, ösztáv;
- edzések száma;
- testsúly (pl. minden szombat reggel felkelés után).

A nem szívesen jegyzetelők írják fel legalább az edzéstávot és az edzésidőt a határidőnaplójukba. Viszont a kezdőknek és a rendszeresen versenyzőknek nem árt, ha a pulzusértékeket is mérik és írják, mert az ellenőrzésben, a tervezésben sokat segíthetnek ezek a mért adatok.

Mindenkinek érdekes az edzésév végén összegezni az 52 hét izzadtságcseppjeit.

Nap	Pulzus	Edzés, verseny leírása	Beme- legítés	Gim- nasz- tika	Leve- zetés	Edzés	
						tervezett	elvégzett
						...km...perc	..km...perc
H							
K							
Sz							
Cs							
P							
Sz							
V							
Összesítés						...km...perc	..km...perc
Testsúly:							
Megjegyzés:							

Az edzésterv minimum heti 2, maximum heti 4 edzést tartalmazzon. A pihenőnapokat és az esetleges egyéb, más típusú edzéseket is jelöljük a naplóba.

## MELLÉKLETEK

### 1. MELLÉKLET

#### A TEREPFUTÁS CSELEKVÉSI VÁZLATA

##### **I. Információfelvétel és feldolgozás**

A haladás útvonalának szemrevételezése, talajfogások helyeinek kiválasztása (szenzoros információk gyűjtése).

##### **II. A mozgásfolyamat programozása, elővételezése**

A helyzethez illő mozgás és mozdulatok – lépéskombinációk – kiválasztása (mozgásemlékezet és képzelet alapján).

##### **III. Vezérlő impulzusok jutnak az izmokba, és létrejön a külső erők által is befolyásolt mozgás.**

Az eltervezett néhány lépés, mozdulatsor biztonságos végrehajtása oly módon, hogy a terepről történő további információszerzésre szabadabbá váljon a szem (ideg-izom folyamatok vezérlése).

##### **IV. Állandó visszajelentés a mozgás lefolyásáról, és annak összehasonlítása az elővételezett mozgáscéllal, beépítve**

- újabb információkat a terepről (most már főként kinesztetikus),
- újabb információkat a mozgás végrehajtásáról (kinesztetikus és egyensúlyi).

A talajfogást, átgördítést, elrugaszkodást befolyásoló tényezők alapján korrigálni kell a mozgások kivitelezését (ideg-izom folyamatok szabályozása).

##### **V. A szabályozó impulzusok alapján beépülnek az aktuális célnak megfelelő korrekciók az eredeti mozgásprogramba.**

##### **VI. Átmenet a következő mozgásblokkba**

A korábbi programok törlése (ha az idejétmúlt vagy új szituáció folytán alkalmatlan), és új helyzet-elemzés indítja a következő mozgásszabályozó kört.

Ez egyaránt lehet:

- tudatosan ellenőrzött, melyre jellemző a figyelem jelenléte,
- automatikus, melyben a készségek magas színvonala dominál,
- reflexszerű, a megoldás színvonala a rutint és tehetséget tükrözi.

A cselekvési vázlat végén említett mozzanatra, vagyis a korábbi programok törlésére az alábbi okok miatt kerülhet sor a terepen:

##### **1. A külső információk nem megfelelő mennyisége.**

Például:

- takarásban lévő akadályok: hó alatt vagy magas fűben kövek, göröngyök, jég, ágak.

##### **2. A külső információk nem elégségesek a mozgásprogramozáshoz.**

Például:

- a metsződés oldalfala megcsúszik,
- a rálépéses akadálytechnikával vett kidőlt fa lesüllyed, eltörik,
- a mocsár mélyebb a vártnál.

**3. A kiválasztott mozgásminta nem illik a feladathoz.**

Például:

- omladékos hegyoldalban nem lehet szemből feljutni,
- egy árok átugrása rövidre sikerül,
- bedőléses kanyarvételhez nem elég a tapadási erő a talajhoz.

**4. A mozgáskivitelezést befolyásoló, előre nem kalkulálható külső tényezők belépése.**

Például:

- vékony gallyak között átgázolva fennakad a sportoló (erős vagy tüskés indák),
- a kapaszkodásra kiválasztott faág letörik,
- a támaszként használt kő lebillen (egyensúlyvesztések).

**5. Az előre tervezett mozgás eltorzulása.**

Például:

- ugrások esetében nem kívánatos forgások,
- hegyoldalban haladva a tapadási és gravitációs erők elszámítása (sodródás, lecsúszás),
- lendülő végtagok (kar-, láb egyaránt) elakadása (ruhába akadó ágak).

**6. Pontatlan mozgáskivitelezés.**

Például:

- elvétí a sportoló az elrugaskodó felületet, a kedvező nyomvonalat,
- elszámítja a lépéshosszt (aprózást, rányújtás, szökkenés),
- nem sikerül átjutni az akadályon (botlás),
- egyensúlyvesztések.



