

## TESTNEVELÉS

### 1-2. osztály

- A tanterv az első két évet egyetlen egységként kezeli.
- A gyerekek iskolába lépésük idején igen eltérő képességűek, tudásúak.
- A tanulók fizikai és szellemi tulajdonságait a második év végére lehet megközelítőleg azonos szintre hozni.

### Rendgyakorlatok:

- Hajtsák végre a vezényszónak megfelelő alakzatot.

### Gimnasztika:

- Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.

### Járások és futások:

- Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.
- Tudjon 6-8 percig futni megállás nélkül. Tudjon futni iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel stb.
- Tudjon 30 m-t maximális sebességgel lefutni.
- Szökdelések és ugrások:
- Helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
- Ugrókötel gyakorlatok 30 mp-ig folyamatosan.
- Helyből távolugrás:  
fiú: 119 - 128 cm,  
lány: 114 - 118 cm

### Dobások:

- A tevékenység céljának megfelelően használja a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni.
- Ismerje a használt szerek nevét.
- Célbadobás zsámolyra, karikába 6 m-ről.
- Távolba dobás kislabdával:  
fiú: 14-20 m  
lány: 13-14 m
- Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:
- Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülményekkel.
- A testtömeg megtartása függésben és támaszban.
- Mászókötélen mászókulcsolással mászási kísérletek.
- Tudja bemutatni az órán tanult támasz és egyensúly gyakorlatokat önállóan.

#### **Labdás gyakorlatok:**

- Labdajátékok. Tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni.
- Szlalom labdavezetés 15 m-es pályán.
- Labdaadogatás párokban 1 perc 3 m-es távolságból 30-40 átadás.

#### **Küzdő feladatok és játékok:**

- Kulturált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása.

#### **Foglalkozások a szabadban:**

- Speciális szabadtéri játékok, sorversenyek, évszaktól függően. (Ugróiskolák, fogócskák, labdázás.)
- Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban.



### **Rendgyakorlatok:**

- Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

### **Gimnasztika:**

- Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően.

### **Járások és futások:**

- A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.
- A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
- A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.

### **Szökdelések és ugrások:**

- A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.

### **Dobások:**

- A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.

### **Labdás gyakorlatok:**

- Vegyen részt többféle labdajátékban.

### **Rendgyakorlatok:**

- Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

### **Gimnasztika:**

- Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően, majd önállóan is.

### **Járások és futások:**

- A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.
- Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

### **Szökdelések és ugrások:**

- Közepes lendületű nekifutással végrehajtott ugrások hangsúlyozott elrugaszkodással, harmonikusan.
- Helyből távolugrás  
fiú: 120 cm,  
lány: 100 cm.

### **Dobások:**

- A megfelelő dobásmód kiválasztása és végrehajtása.
- Célbadozások.

### **Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:**

- Testtömegük megtartása támaszban és függésben, majd mozgás közben.

### **Labdás gyakorlatok:**

- Vegyen részt többféle labdajátékban.

### **Küzdő feladatok és játékok:**

- Kulturált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása.

- Foglalkozások a szabadban:
- Speciális szabadtéri játékok.
- Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban.

## **5. osztály**

- fejlődjön a tanuló állóképessége, erőnléte, koordinációs képessége
- tartsa meg a balesetvédelmi előírásokat, törekedjen a vezényszavak gyors és pontos végrehajtására
- tudjon 6-8 gimnasztikai gyakorlatot önállóan is bemutatni
- legalább 3 tanult talajgyakorlat elemből álló gyakorlat bemutatása
- függés - és támaszgyakorlatok végrehajtása
- a távol-és magasugrás alapvető fázisainak ismerete
- a hajítás legjellegzetesebb mozzanatának, az ívképzés elsajátítása
- tudjon 4-5m távolságra átadásokat végezni, labdaátvételben a védőtől való elszakadás
- (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás)
- víz veszélyeinek ismerete, baleset megelőzés
- növekedjen a saját teljesítményével kapcsolatos igény szintje

## **6. osztály**

- fejlődjön a tanuló gyorsasága, erőnléte, állóképessége
- gimnasztikai és rendgyakorlatok pontos végrehajtása, a balesetek elkerülése
- egyszerű szervezési feladatok felvállalása és megoldása
- önállóan összeállított és pontosan végrehajtott talajgyakorlat 3-4 elemből
- szekrényugrásnál, támaszugrásnál az elugrás, ellökés legyen kifejező
- futás távjának megfelelő iram megválasztása (rövid-és hosszú távok)
- labdajátékok ismerete (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás), el-és felugrásoknál a kar-lábmunka hatékonysága
- fedezze le a támadót, és zavarja őt a labda továbbításában kosárra dobáskor, kapura lövésben
- tartsa be a játék –és versenyszabályokat
- fejlessze tudását, javítsa teljesítményét, a képzettebbek segítsék társaikat

## **7. osztály**

- legyen kész a diák képességeinek továbbfejlesztésére
- a rendgyakorlatokban érvényesüljön az egyöntetű végrehajtásra törekvés, a fegyelmezett viselkedés
- 9-10 szabadgyakorlat önálló összeállítása és bemutatása
- talajgyakorlat végrehajtása a tanult elemek pontos bemutatásával
- ugrásoknál a nekifutás, a kitámasztás, a lendítés folyamatossága, törésmentessége
- kézilabda: támadásban gyors, változatos irányú adogatást végezni a védők megzavarása végett
- kosárlabda: támadásban állandó mozgással elszakadni a védőtől, labda átvétele, kosárra dobás
- labdarúgás: hatékonyan részt venni a védő-és támadójátékban
- jellemezze versengéseit a küzdelem, az erőfeszítés a jobb teljesítmény érdekében

## **8. osztály**

- mutasson a tanuló saját teljesítményében fejlődést a tanév során
- a testi ápoltság váljék természetes követelménnyé
- ismerje a rendgyakorlatok vezényszavait, alaki gyakorlatokat tudjon vezényelni
- 1-2szabadgyakorlat önálló tervezése és bemutatása
- talajgyakorlat tervezése, bemutatása (gyűrű ismerete)
- maximális sebességgel, laza, könnyű mozgással futás
- saját ugrótechnika kialakulása, dobóerő növekedése
- kézilabda: tudja tartani helyét a védelemben, hatékonyan védekezni
- kosárlabda: emberfogásos védekezésben pozíciótartás
- labdarúgás: védő- és támadó feladat eredményes alkalmazása
- a testnevelésben megszerzett tudás, képzettség alkalmazása a szabadidő hasznos eltöltésében
- kisebb versenyekben segítség nyújtása, akár lebonyolítása