

Testnevelés
1. évfolyam
NAT2020

Rendszergyakorlatok, gimnasztika, prevenciós feladatok:

Egyszerű 1-4 ütemű alapgimnasztika. Rövid távú gyors futás, futás saját tempóban külső kényszer nélkül. Követelmény: sajátítsa el az alaki formákat, sorakozó, oszlop-, vonalalakzat, vigyázz! – pihenj! állást. Ismerjék meg az egyszerű szabad- és kéziszer gyakorlatokat. Tanulják meg az alapvető testhelyzeteket, ujjtartásokat, fogásmódokat, kartartásokat. Ismerjenek néhány kar-, nyak-, törzsgyakorlatot, lábgyakorlatot.

Járások, futások:

Futások irányválogatással. Egyszerű szabályokon alapuló fogójátékok. Követelmény: tudjanak járásgyakorlatokat végezni - hullámvonalban, kézfogással, guggolásban, térdemeléssel, - külső talpélen, lábujjon, sarkon, - csukott szemmel, továbbá ütemre, iram- és irányválogatással. Tudjanak egyenletes iramban (gyengébbek kisebb séta beiktatásával) 4-6 percig futni, vagy 6-8 percig tartó fogó- és futójátékban részt venni. Fejlődjön futógyorsaságuk - gyors indulások különböző testhelyzetekből, - gyorsfutás 20-30 m-en (versengés). Fejlődjön reakció- és cselekvésgyorsaságuk. Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával.

Szökdelések, ugrások:

Rövid idejű, kis erő kifejtésű szökdelések és ugrások. Követelmény: oly mértékben fejlődjen a gyerekek dinamikus koordinációs képessége, hogy a feladatot a legegyszerűbben tudják teljesíteni. Tudják a testnevelési órán tanított, kidolgozott mozgásformákat és gyakorlatokat önállóan bemutatni. Dobások: egy- és kétkézes dobások, hajítások kis súllyal (marok-, teniszlabda, könnyű gumilabdák). Követelmény: szakkifejezések megértése: hajítás, lendítés, lökés stb.! Egy- és kétkézes dobások ismerete. Tudjanak célba dobni, 30%-os biztonsággal. Ismerjék az alapvető biztonsági rendszabályokat és tartsák be!

Támasz-, Függés- és egyensúlygyakorlatok:

Kúszások, mászások, statikus jellegű egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes mozgások. A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: bordásfal, mászóka stb. Szakkifejezések megértése: kúszás, mászás, átbújás, átcúszás stb. Továbbhaladás szereken támaszban, függésben.

Labdás gyakorlatok:

A labdavezetés alapjai (gurítás, elkapás, dobás, labdavezetés kézzel, lábbal, célzás álló és mozgó tárgyra). Követelmény: a gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: terpeszállás, harántterpesz, térdelőtámasz stb. Szakkifejezések megértése, a játékok neveinek, szabályainak ismerete. Ismerjék - a labdafogást - a labdagurítást - a labdaadogatást!

Szabadidős sporttevékenységek:

Végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban! Ismerjék meg a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok, mezei futás stb.

Testnevelés

2. évfolyam

NAT2020

Rendszergyakorlatok, gimnasztika, prevenciós feladatok:

Egyszerű 1-4 ütemű alapgimnasztika. Rövid távú gyors futás, futás saját tempóban külső kényszer nélkül. Követelmény: sajátítsa el az alaki formaságokat, sorakozó, oszlop-, vonalalakzat, vigyázz! – pihenj! állást. Ismerjék meg az egyszerű szabad- és kéziszer gyakorlatokat. Tanulják meg az alapvető testhelyzeteket, ujjtartásokat, fogásmódokat, kartartásokat. Ismerjenek néhány kar-, nyak-, törzsgyakorlatot, lábgyakorlatot.

Kúszások, mászások:

Kúszások, mászások, statikus jellegű egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes mozgások. A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: bordásfal, mászóka stb. Szakkifejezések megértése: kúszás, mászás, átbújás, átcúszás stb. Továbbhaladás szereken támaszban, függésben. Utánzó mozgásokat tudja megfelelően végrehajtani.

Járások, futások:

Futások irányvátoztatással. Egyszerű szabályokon alapuló fogójátékok. Követelmény: tudjanak járásgyakorlatokat végezni - hullámvonalban, kézfogással, guggolásban, térdemeléssel, - külső talpélen, lábujjon, sarkon, - csukott szemmel, továbbá ütemre, iram- és irányvátoztatással. Tudjanak egyenletes iramban (gyengébbek kisebb séta beiktatásával) 4-6 percig futni, vagy 6-8 percig tartó fogó- és futójátékban részt venni. Fejlődjön futógyorsaságuk - gyors indulások különböző testhelyzetekből, - gyorsfutás 20-30 m-en (versengés). Fejlődjön reakció- és cselekvésgyorsaságuk. Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával.

Szökdelések, ugrások:

Rövid idejű, kis erő kifejtésű szökdelések és ugrások. Követelmény: oly mértékben fejlődjön a gyerekek dinamikus koordinációs képessége, hogy a feladatot a legegyszerűbben tudják teljesíteni. Tudják a testnevelési órán tanított, kidolgozott mozgásformákat és gyakorlatokat önállóan bemutatni. Követelmény: szakkifejezések megértése: felugrás, elugrás, indiánszökdelés, oldalazó szökdelés.

Dobások, ütések

Dobások: egy- és kézkezes dobások, hajítások kis súllyal (marok-, teniszlabda, könnyű gumilabdák). Követelmény: szakkifejezések megértése: hajítás, lendítés, lökés stb.! Egy- és

kétkezes dobások ismerete. Tudjanak célba dobni, 30%-os biztonsággal. Ismerjék az alapvető biztonsági rendszabályokat és tartsák be!

Támasz-, Függés- és egyensúlygyakorlatok:

Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlatok végrehajtása.

Szakkifejezések megértése: egyensúly, támasz, függés, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, mászás, pókjárás, rákjárás, főkajárás, térdelés, felguggolás.

Labdás gyakorlatok:

A labdavezetés alapjai (gurítás, elkapás, dobás, labdavezetés kézzel, lábbal, célzás álló és mozgó tárgyra). Követelmény: a gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: terpeszállás, harántterpesz, térdelőtámasz stb. Szakkifejezések megértése, a játékok neveinek, szabályainak ismerete. Ismerjék - a labdafogást - a labdagurítást - a labdaadogatást!

Szabadidős sporttevékenységek:

Végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban! Ismerjék meg a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok, mezei futás stb.

Testnevelés

3. évfolyam

NAT2020

Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenciós feladatok:

Egyszerű alapformájú 1-8 ütemű gimnasztika, esetleg rövidebb gyakorlatsorra kapcsolva, statikus egyensúlyviszonyok gyakorlása talajon és szereken. Játékos testtartást javító feladatok és játékok, talpboltozatot erősítő testgyakorlatok. Tanulási, testgyakorlási-edzési anyag elsajátítása játékokban, gyermektáncokban, sportágakat előkészítő, egyszerűsített szabályú játékok. Sportágakat előkészítő játékok tanulása. Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása. Legyenek képesek a tanult szabad- és kéziszer gyakorlatok alkalmazására.

Járások és futások:

Rövid távú vágtafutások, gyors futások irányváltoztatással. Hosszú távú futások saját tempóban. Fogójátékok, különböző sor- és váltóversenyek, fokozatosan nehezedő szabályokkal. Követelmény - Törekedjenek egyéni teljesítményük növelésére! - Tudjanak egyenletes iramban 7-9 percig (12 perc) futni, vagy minimum 10-12 percig tartó futómozgást

tartalmazó tevékenységet végezni (fogó-, futó játék)! - Törekedjenek a maximális sebesség elérésére 30-40 m-en!

Szökdelések és ugrások:

Rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükséglet jellegű szökdelések, ugrások saját erőbeosztással. Tudjanak szökdelni. Jártasságszinten tudjanak néhány lépés nekifutással távolba ugrani.

Dobások:

Egy- és kétkézes dobások, hajítások, vetések kis súllyal. Célzás álló és mozgó tárgy(ak)ra, vízszintes és függőleges célirányokat képezve, a céltárgy mozgásának bonyolítása, a mozgás sebességviszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése. Tudjanak - állásból zsámolyba célba dobni, - kislabdával távolba dobni!

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok:

Kúszások, mászások, statikus és dinamikus egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes gyakorlatok. Mászóversenyek. Váljanak képessé növekvő erő kifejtésekre a függés gyakorlatokban, függeszkedésben és a kéz- lábtámasszal (pók-, rákjárás) végzett haladásban.

Labdás gyakorlatok:

A tanított mozgásformákban, labdagyakorlatokban jól mozogjanak. Ismerjék a labda birtokba vételének, továbbításának módját.

Szabadidős sporttevékenységek:

Végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban. Az óraszervezés szempontjából fontos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása. Részvétel a közös gimnasztikában. A futás, az ugrás és a dobás feladatok elfogadható végrehajtása. A támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok teljesítése. Részvétel a testnevelési és sportjátékokban. Bízató kísérletek a tanult úszásnemben.

Testnevelés

4. évfolyam

NAT2020

Rendgyakorlatok, gimnasztika, prevenciós feladatok:

Egyszerű alapformájú 1-8 ütemű gimnasztika, esetleg rövidebb gyakorlatsorra kapcsolva, statikus egyensúlyviszonyok gyakorlása talajon és szereken. Játékos testtartást javító feladatok és játékok, talpboltozatot erősítő testgyakorlatok. Tanulási, testgyakorlási-edzési anyag elsajátítása játékokban, gyermektáncokban, sportágakat előkészítő, egyszerűsített szabályú játékok. Sportágakat előkészítő játékok tanulása. Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása. Legyenek képesek a tanult szabad- és kéziszert gyakorlatok alkalmazására.

Járások és futások:

Rövid távú vágtafutások, gyors futások irányváltoztatással. Hosszú távú futások saját tempóban. Fogójátékok, különböző sor- és váltóversenyek, fokozatosan nehezedő szabályokkal. Követelmény - Törekedjenek egyéni teljesítményük növelésére! - Tudjanak egyenletes iramban 7-9 percig (12 perc) futni, vagy minimum 10-12 percig tartó futómozgást tartalmazó tevékenységet végezni (fogó-, futó játék)! - Törekedjenek a maximális sebesség elérésére 30-40 m-en!

Szökdelések és ugrások:

Rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükséglet jellegű szökdelések, ugrások saját erőbeosztással. Tudjanak szökdelni. Jártasságszinten tudjanak néhány lépés nekifutással távolba ugrani, az ugrás erejét és távolságát szabályozni.

Dobások:

Egy- és kétkézes dobások, hajítások, vetések kis súllyal. Célzás álló és mozgó tárgy(ak)ra, vízszintes és függőleges célirányokat képezve, a céltárgy mozgásának bonyolítása, a mozgás sebességviszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése. Tudjanak - állásból származó célba dobni, - kislabdával távolba dobni!

Támasz-, függés és egyensúlygyakorlatok:

Kúszások, mászások, statikus és dinamikus egyensúlygyakorlatok, egyéb természetes gyakorlatok. Mászóversenyek. Váljanak képessé növekvő erőfelfejtésekre a függés gyakorlatokban, függeszkedésben és a kéz- lábtámasszal (pók-, rákjárás) végzett haladásban.

Labdás gyakorlatok:

A tanított mozgásformákban, labdagyakorlatokban jól mozogjanak. Ismerjék a labda birtokba vételének, továbbításának módját. Labdavezetés gyakorlása mindkét kézzel.

Szabadidős sporttevékenységek:

Végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban. Az óraszervezés szempontjából fontos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása. Részvétel a közös gimnasztikában. A futás, az ugrás és a dobás feladatok elfogadható végrehajtása. A támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok teljesítése. Részvétel a testnevelési és sportjátékokban. Bízató kísérletek a tanult úszásnemben.

Testnevelés

5. évfolyam

NAT2020

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából. Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

ATLÉTIKA: rövid távú vágtafutás, gyors futások irányváltoztatással.

Ugrások / egy választott /

Távolugrás: Helyes technikai végrehajtás guggoló technikával.

Magasugrás: Ugrás lépő technikával.

Kislabda hajítás: Helyből és nekifutásból, helyes technikai végrehajtás.

Kötetlen kitartó futás 5-6 perc egyéni képességeknek megfelelően.

Értékelés: A mozgásformák helyes és eredményes végrehajtása.

Az egyéni képességek, adottságok figyelembe vétele.

ASZTALITENISZ: szabályos adogatás, tenyeres és fonák alapjáték

TORNA: 4 elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

Értékelés: Alakítsa helyesen a részmozdulatokban az egyes talajelemeket.

Választható:

Szekrényugrás: 3 részes szekrényre nekifutás után felguggolás, majd homorított leugrás.

Értékelés: A részmozdulatok helyes végrehajtása.

Sportjátékok / egy választott /

KOSÁRLABDA: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása labdavezetésből. Büntető dobás.

LABDARÚGÁS: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, álló labdával.

KÉZILABDA: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés kitámasztás után.

RÖPLABDA: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 5x5.

Értékelés: Rendelkezzen megfelelő labdabiztonsággal a bemutatás során. A végrehajtott mozgásformák a bemutatott sportjáték szabályainak feleljen meg.

Testnevelés

6. évfolyam

NAT2020

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából. Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

ATLÉTIKA: rövid távú vágtafutás, gyors futások irányváltoztatással.

Ugrások / egy választott /

Távolugrás: Helyes technikai végrehajtás guggoló technikával.

Magasugrás: Ugrás lépő technikával.

Kislabda hajítás: Helyből és nekifutásból, helyes technikai végrehajtás.

Kötetlen kitartó futás 5-6 perc egyéni képességeknek megfelelően.

Értékelés: A mozgásformák helyes és eredményes végrehajtása.

Az egyéni képességek, adottságok figyelembe vétele.

ASZTALITENISZ: szabályos adogatás, tenyeres és fonák alapjáték

TORNA: 4 elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

Értékelés: Alakítsa helyesen a részmozdulatokban az egyes talajelemeket.

Választható:

Szekrényugrás: 3 részes szekrényre nekifutás után felguggolás, majd homorított leugrás.

Értékelés: A részmozdulatok helyes végrehajtása.

Sportjátékok / egy választott /

KOSÁRLABDA: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása labdavezetésből. Büntető dobás.

LABDARÚGÁS: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, álló labdával.

KÉZILABDA: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés kitámasztás után.

RÖPLABDA: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 5x5.

Értékelés: Rendelkezzen megfelelő labdabiztonsággal a bemutatás során. A végrehajtott mozgásformák a bemutatott sportjáték szabályainak feleljen meg.

Testnevelés

7. évfolyam

NAT2020

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából. Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

ATLÉTIKA: rövid távú, vágtafutás, gyors futások irányváltoztatással.

Ugrások / egy választott /

Távolugrás: Helyes technikai végrehajtás guggoló technikával.

Magasugrás: Ugrás, lépő technikával.

Kislabda hajítás: Helyből és nekifutásból, helyes technikai végrehajtás.

Kötetlen kitartó futás 8-10 perc egyéni képességeknek megfelelően.

Értékelés: A mozgásformák helyes és eredményes végrehajtása.

Az egyéni képességek, adottságok figyelembe vétele.

ASZTALITENISZ: szabályos adogatás, tenyeres és/vagy fonák csavarás/nyesés

TORNA: 6 elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

Értékelés: Alakítsa helyesen a részmozdulatokban az egyes talajelemeket.

Választható:

Szekrényugrás: 4 részes szekrényre nekifutás után felguggolás, majd homorított leugrás.

Guggoló átugrás.

Értékelés: A részmozdulatok helyes végrehajtása.

Sportjátékok / egy választott /

KOSÁRLABDA: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása átadásból egy leütés után. Büntető dobás.

LABDARÚGÁS: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, mozgásban lévő labdával.

KÉZILABDA: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés felugrás után. Büntető dobás.

RÖPLABDA: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 10x10.

Értékelés: Rendelkezzen megfelelő labdabiztonsággal a bemutatás során. A végrehajtott mozgásformák a bemutatott sportjáték szabályainak feleljen meg.

Testnevelés

8. évfolyam

NAT2020

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából. Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

ATLÉTIKA: rövid távú, vágtafutás, gyors futások irányváltoztatással.

Ugrások / egy választott /

Távolugrás: Helyes technikai végrehajtás guggoló technikával.

Magasugrás: Ugrás, lépő technikával.

Kislabda hajítás: Helyből és nekifutásból, helyes technikai végrehajtás.

Kötetlen kitartó futás 8-10 perc egyéni képességeknek megfelelően.

Értékelés: A mozgásformák helyes és eredményes végrehajtása.

Az egyéni képességek, adottságok figyelembe vétele.

ASZTALITENISZ: szabályos adogatás, tenyeres és/vagy fonák csavarás/nyesés

TORNA: 6 elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

Értékelés: Alakítsa helyesen a részmozdulatokban az egyes talajelemeket.

Választható:

Szekrényugrás: 4 részes szekrényre nekifutás után felguggolás, majd homorított leugrás.

Guggoló átugrás.

Értékelés: A részmozdulatok helyes végrehajtása.

Sportjátékok / egy választott /

KOSÁRLABDA: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása átadásból egy leütés után. Büntető dobás.

LABDARÚGÁS: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, mozgásban lévő labdával.

KÉZILABDA: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés felugrás után. Büntető dobás.

RÖPLABDA: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 10x10.

Értékelés: Rendelkezzen megfelelő labdabiztonsággal a bemutatás során. A végrehajtott mozgásformák a bemutatott sportjáték szabályainak feleljen meg.