

MINIMÁLIS KÖVETELMÉNY AZ 1. ÉVFOLYAM VÉGÉN

Rendgyakorlatok:

- tudja végrehajtani a vezényszónak megfelelő alakzatot.

Gimnasztika:

- tudjon gimnasztikai gyakorlatokat végezni bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.

Járások és futások:

- változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.**
- tudjon 5-7 percig futni megállás nélkül. Tudjon futni iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel stb.
- tudjon 25 m-t maximális sebességgel lefutni
- fogójátékokban legyen képes a szabályok betartására

Szökdelések és ugrások:

- helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása
- helyből távolugrás

Dobások:

- tudja a tevékenység céljának megfelelően használni a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni
- ismerje a használt szerek nevét
- célbadobás zsámolyra, karikába
- távolba dobás kislabdával

Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:

- legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülményekkel
- legyen képes a testtömeg megtartására függésben és támaszban

Labdás gyakorlatok:

- tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni.
- szlalom labdavezetés 10 m-es pályán
- tudjon labdát adogatni párban

Küzdő feladatok és játékok:

- kultúrált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása

Úszás:

- az uszoda és a természetes vizek ismerete.
- vízbiztonság, helyes vízfekvés ismerete

TESTNEVELÉS MINIMUM KÖVETELMÉNY

2. ÉVFOLYAM

RENDSZERGYAKORLATOK, GIMNASZTIKA:

Sajátítsa el az alaki formásokat, sorakozó, oszlop-, vonalalakzat, vigyázz! - pihenj! állást. Tér és térköz betartása. Ismerjék meg az egyszerű szabad- és kéziszer gyakorlatokat. Tanulják meg az alapvető testhelyzeteket, fogásmódokat, kartartásokat. Ismerjenek néhány kar-, nyak-, törzsgyakorlatot, lábgyakorlatot.

Sorakozás: vonalban, oszlopban, tér és térköz.

Egyenes, feszes állás. Alapállás, vigyázz- és pihenj állás. Testfordulatok. Köralakítás kézfogással. Menet megindítása és megállítása. Járás, lépéstartással. Ritmikus feladatok énekekre, zenére. Gimnasztikai alapgyakorlatok: nyak, kar, törzs, lábgyakorlatok, testtartásjavító törzsgyakorlatok. Kéziszer, pad, bordásfal és társas gyakorlatok. Játékok (mozdulatlanság, szobor).

Értékelés

A gyakorláshoz használt szerek, eszközök nevének ismerete.

A szakkifejezések megértése, gyakorlatok neveinek ismerete (pl. terpesz-, zsugor-, nyújtottülés, vagy csípőre, mellhez, tarkóra).

JÁRÁSOK, FUTÁSOK

Tudjanak járásgyakorlatokat végezni

- hullámvonalban, kézfogással, guggolásban, térdemeléssel,
- külső talpélen, lábujjon, sarkon,
- csukott szemmel, továbbá ütemre, iram- és irányváltoztatással. Tudjanak egyenletes iramban (kisebb séta beiktatásával) 4-6 percig futni,
- fogó- és futójátékban részt venni.
- indulások különböző testhelyzetekből,
- futás 20–30 m-en . Fejlődjen reakció- és cselekvésgyorsaságuk. Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás megtartásával.

Járásgyakorlatok.

Utánzó járások: „hegymászó”, „gólya”, „óriás”, „törpe”, „majom” stb.

Járás dalra, zenére: „Kis kacska fürdik...”, „Tekeredik a kígyó...”, „A gazda rétre megy...”, „Megy a gőzös...” stb.

Futások:

- kötetlen, tartós futás,
- futás különböző akadályok leküzdésével,
- egyéni versenyek rövid távon,
- gyorsfutás párokban,
- futás szerek fölött,
- reagálás különböző jelekre,
- gyorsfutás cikcakkban. Játékok: „Nappal és éjszaka”, „Kecskézés”, „Utolsó pár előre fuss”.

Sportversenyek: „Tűz, víz, repülő”, „Házatlan mókus”, „Őr bácsi ”, „Kézfogás a ház” stb.

Értékelés

A tanult játékok nevének, szabályinak ismerete.

Önmagukhoz mért fejlődés a járásban, tartós, gyorsfutásban (dicséret, elismerés, piros pont stb.).

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

- A gyakorláshoz felhasznált szerek, eszközök nevének ismerete.
 - A játékok, gyakorlatok nevének, szabályainak ismerete.
 - Oly mértékben fejlődjön a gyerekek dinamikus koordinációs képessége, hogy a feladatot a legcélszerűbben tudják teljesíteni.
- Tudják a testnevelési órán tanított mozgásformákat és gyakorlatokat bemutatni, fel- és leugrani, egy és páros lábról rugalmasan talajra érkezni.

Szökdelések

- páros és egy lábon helyben, haladással, előre, hátra, oldal irányban,
- páros és egy lábon vonalak, ugrókötelek fölött,

Ugrások

- helyből, páros lábról,
 - fel- és elugrások egy és páros lábról, futásból,
 - akadályok fölött,
 - felfutás tornaszerekre
 - dalra, zenére: „Mackó, mackó” stb.
 - nekifutás (3-5 lépés) elugrás egy lábról, érkezés páros lábra.
- Játékok: „Pám-pám paripám”, „Koszorú, koszorú”, (békaugrás, nyúlugrás, galopp).

Értékelés

Az ugrásban, szökdelésben, játékfeladatokban nyújtott mozgásügyesség javulása alapján egyéni és csoportos értékelés.

DOBÁSOK

- a gyakorláshoz használt szerek, eszközök nevének ismerete!
- szakkifejezések megértése: hajítás, lendítés, lökés stb.!
- egy- és kétkézes dobások ismerete!
- babzsák feldobása, elkapása helyben
- különféle dobások előre, hátra oldalt.
- célba dobás 4-5 m-re

Játékok: „Célba dobó verseny babzsákkal”, „Dobáló örbácsi”.

Értékelés

Értékeljük és jutalmazzuk (piros pont, társai megtapsolják) a labda feldobásában, elkapásában, továbbá a találat pontosságában elért javulásukat.

Pontozzuk az elért fejlődésüket a kislabdadobásban.

TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLATOK

A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: bordásfal, mászóka stb.
Szakkifejezések megértése: kúszás, mászás, átbújás, átcsúszás, stb.
Oly mértékben fejlődjön a dinamikus koordinációs képesség, hogy a feladatokat biztonságosan tudja teljesíteni.

Legyen képes a kézzel, lábbal történő hely- és helyzetváltozások, egyszerű mozgásformák végrehajtására.

- haladás utánzó járásokkal (kutyafutás, pókjárás, sánta róka),
- csúszás, átbújás, kúszás, átmászás,
- gurulóátfordulások előre guggolótámaszból,
- tarkóállás,
- felugrás zsámolyra

Játékok: sor- és váltóversenyek „Sánta róka”, „Pókjárás” stb.

- játékos függésgyakorlatok természetes akadályokon
- feladatok bordásfalon, mászókötélen, mászókán.

Játékok: „Kötélhúzás”, „Lajhármaszás” stb.

- állás egy lábon (sarkon, lábujjon),
- egyensúlyozó járás vonalon előre

Játékok: gépkocsik kéz és lábtámaszban, sor és váltóversenyek utánzó járással.

Értékelés

Az „ügyességben” bekövetkezett változást kísérjük figyelemmel és ismerjük el: gurulások, tarkóállás, utánzó járások.

LABDÁS GYAKORLATOK

A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: terpeszállás, harántterpesz, térdelőtámasz stb.

Szakkifejezések megértése, a játékok neveinek, szabályinak ismerete.

Ismerjék

- a labdafogást két kézzel,
- a labdagurítást, labdateregetést,
- a labdaadogatást, labdapofozást,
- a labda leejtését és feldobását, – átadásokat, labdapattintást!

Labdajátékok ismerete!

- a labda fogása, gurítása, terelgetése kézzel, lábbal, gurítás társhoz oda-vissza terpeszülésben,
- labdaadogatás, feldobott labda elfogása,
- labdapattogtatás,
- labdadobás távolba

Játékok: „Labdacica”, „Dobáló őrbácsi”, „Vigyázz a labdára”, „Váltóverseny labdával” stb.

Értékelés

Értékeljük a dobás irányának, távolságának, erőközlésének összhangját, a labdaérintést, „birtoklást”, labdatovábbítást kézzel, lábbal.

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Alakuljon ki saját teljesítményével kapcsolatos egészséges becsvágy.

Biztonságos mozgás a páros gyakorlatok végzésében.

Tartalom

- állásban húzások-tolások párokban (Húzd-told el a párodot!),
- a társ áttolása (háttal ülve egymásnak),
- lábbrálépés,
- kakasviadal.

Játékok: „Lovascsata”, „Körszakítás” stb.

Értékelés

Értékeljük az egyes feladatok pontos végrehajtását, a szabályok betartását, a sportszerű küzdelmet.

ÚSZÁS

Ne féljen a derékig érő vízben!

Abban önállóan tudjon járni, futni, haladni, labdázni!

Ne okozzon félelmet az arcra, szembe kerülő víz!

Tudjon:

- szárazon szabályosan ki- és belégzést végezni,
- víz alá bukni és kb. 3-5 számolásig ott maradni,

Testnevelés 3.osztály

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika
- Járások és futások
- Szökdelések
- Ugrások
- Dobások
- Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok
- Labdás gyakorlatok
- Küzdő feladatok és játékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás

Rendgyakorlatok:

- Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

Minimum követelmény :

- Ismerjék a szervezési szakkifejezéseket: igazodás, takarás, oszolja, nyitódás, ütemtartás, szakadozás stb.!

- Vállaljanak tervezési feladatokat!

- Segítsék egymást önzetlenül!

Legyenek képesek:

- a tanult szabad- és kéziszer gyakorlatok alkalmazására, önálló kombinálására tanórán
- Az egyszerű láb, nyak, kar és váll, has, hát, törzs egyensúlyozó és ügyességi, nehéz lábgyakorlatok pontos végrehajtására!

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.

Minimum követelmény:

- Az akadálypályák útmutatással történő felépítése, változtatása, megszüntetése.
- 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:

-A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.

Minimum követelmény:

A tanult játékok és gyakorlatok neveinek, szabályainak ismerete. Tudjanak szökdelni

- páros lábon karkörzésekkel,
- negyed-, félfordulattal, térdkulcsolással,
- ugrókötéllal, hátra, helyben, mozgás közben,
- társak által hajtott lengőkötéllal páros és egy lábon!
- Tudják az egyszerű gyakorlatok lényegi hibáit korrigálni!
- Mutassanak be jártasságszinten különféle szökdelési variációkat, fel-, le- és átugrásokat!
- Biztonsággal végezzék a sorozatugrásokat, szerekre való mozgást, futással, ugrással.
- Jártasságszinten tudjanak néhány lépés nekifutással távolba ugrani.

Dobások:

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

Minimum követelmény:

- Ismerjék a gyakorláshoz használt különböző méretű, súlyú, és anyagú labdák tulajdonságait, nevét!

Értsék a használt szakkifejezéseket!

- Ismerjék az egy- és kétkezes dobások biztonsági rendszabályait!

Tudjanak

- állásból, járásból fekvő és függő karikába, vagy zsámolyba célba dobni,
- kislabdával távolba dobni!

Labdás gyakorlatok:

-Vegyen részt többféle labdajátékban.

Minimum követelmény:

- A tanított mozgásformák, labdagyakorlatok önálló gyakorlása.
- A labda továbbításában, elfogásában adódó lényegi hibák önálló korrekciója.

- A tanulók helyezkedjenek a labda várható érkezési irányába, figyelembe véve a labda sebességét is.
- Jól mozogjanak.
- Legyen összhang a labdával együtt mozgó társukkal.
- Ismerjék a labda birtokba vételének, továbbításának módját, vezetését kézzel, lábbal, mozgás közben is.
- Tudjanak elhajolni, elugrani a labda elől játék közben.
- labda pattogatása, váltott kézzel, különböző testhelyzetekben és tovahaladással, egy lábon, szökdeléssel, szlalomozva
- labda gurítása, vezetése helyben, mozgásközben feladatokkal,
- átadások: egy-, kétkezes, felső, pattintott stb.,
- dobások, hajítások távolba, célba,
- rúgások távolba, célba, labdavezetés lábbal meghatározott útvonalon, valamint kis területen az ütközések elkerülésével,
- labda visszafejelése.

Előkészítő és preventív mozgásformák:

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.
 A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.
 A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.
 Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban :

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.
 Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.
 Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.
 A tempóváltozások érzékelése és követése.
 A tanult játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban:

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.
 A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.
 Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban:

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.
 Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.
 Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.
A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.
A sportszerű viselkedés értékévé válása.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban:

Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.

A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Tudjanak:

- a víz alatt 5-10 mp-ig tartózkodni,
- biztonságosan, egyensúly-vesztés nélkül a vízben fennmaradni,
- mély vízben lemerülni.

Ismerjék:

- a siklást, az úszásnem kar-, lábtempóját, légvételét, ezek összekapcsolását,
- a vízbe ugrásokat (talpas, fejes)
- vízi játékokat
- tartós úszást két úszásnemben.

Testnevelés 4. évfolyam minimum követelmény

- Az órászervezés szempontjából fontos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.
- Résztvétel a közös gimnasztikában.
- Mászás kötélén 2 – 3 fogással.
- A futás, ugrás és a dobás feladatok elfogadható végrehajtása.
- A támasz, függő és egyensúlygyakorlatok teljesítése.
- Résztvétel a testnevelési sportjátékokban.

Úszás: 3 – 4. osztály

- Tudjanak 5 – 10 másodpercig a vízalatt tartózkodni.
- Biztonságosan, egyensúly vesztes nélkül a vízben fennmaradni.
- Mély vízben lemerülni.

Ismerjék:

- Siklást
- Az úszásnem kar és lábtempóját, légvételét ezek összekapcsolását.
- A vízbe ugrásokat.
- Játékokat a vízben.
- Biztonságos mozgás a derékig, mellig érő vízben.

Minimum követelmény
5. osztály

A rendgyakorlatok betartása, egyszerűbb szervezési feladatok vállalása. Gimnasztikai gyakorlatok, valamint a sokoldalú előkészítő feladatok egyéni és együttes végzése, azok szakkifejezésének ismerete.
Gyors megindulások és futások jelre. Állóképességi futás 10-12 percig egyéni iramban, a futósebességnek a távhoz igazítása. Ugrások a kar- és lábmunka összhangjának megteremtésével. Kislabdahajítás a dobás hátulról történő indításával, a labda minél hosszabb úton történő gyorsításával.
Labdakezelés mozgás közben. Támadásban labdaátvétellel(üres helyre) helyezkedés, illetve labdatovábbítás a szabadon lévő társnak, védekezésben a labdát birtokló zavarása.
Egy meghatározott távolság úszása egy vagy két úszásnembben.
A szabadban végzett mozgásos tevékenységek (játékok) végzése.
A motorikus képességi tesztek végrehajtása.
A tanult sportjátékok szabályismerete.

6. osztály

A gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása. A bemelegítést, a sokoldalú előkészítést és a testtartási rendellenességek megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése.
Atlétikában az egyéni adottságoknak és a feladat jellegének megfelelő feladatmegoldások: laza, könnyű gyors (vágta) futás, valamint 10-12 percig kitartó futás növekvő intenzitással, kar-és láblendítés jelentőségének ismerete, a hajító mozdulat ismerete.
Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.
A motorikus képességi tesztek teljesítése.
A tanult sportjátékok szabályismerete.

Testnevelés

Minimum követelmény

7. osztály

A rendgyakorlatok pontos és gyors végrehajtása. A gyakorlatok (részben) önálló végzése, az ismétlésszám és az intenzitás növelésével azok hatásfokának emelése, a fizikai képességek fejlesztése. Erőlködés nélkül vágtafutás, időre, kitartó futás 12 percig.
Energikus elugrás, térnyerő légmunka ugrásoknál. A hajításnál és a lökésnél a lendületszerzés és a kidobás harmonikus összekapcsolása.
Labdajátékokban a legáltalánosabb támadási és védekezési megoldások ismeretének birtokában a sportjátékok aktív, élményszerű játszása. Szabályismeret, gyakorlati és elméleti sikon is.

8. osztály

Rendgyakorlatoknál a kapott utasítások fegyelmezett, pontos végrehajtása. Önálló bemelegítés legalább 4 percben, a tanult gimnasztikai gyakorlatok alapján. Hatásainak életkoruknak megfelelő ismerete.
Az atlétikai mozgások összerendezett végzése, javuló eredményességű bemutatása.
A tornagyakorlatokban a helyes testtartás .
Alapvető labdakezelési ismeretek birtoklása , a játék helyzetekhez való alkalmazkodás.
Sportszerű küzdeni tudás, a sportjátékok elméleti és gyakorlati játék-és szabályismerete.

Motorikus próbák

- felülés, hasizom mérése: fél perc alatt
- törzsemelés, hátizom mérése: fél perc alatt
- helyből távolugrás, láb izomerejének mérése
- medicinlabdadobás, hátrafelé
- fekvőtámasz, elfáradásig
- súlypontemelkedés mérés
- ingafutás, időre

-Cooper-futás, 12 perc kitartó futás

Labdajátékok

Kézilabda:

- labdavezetés, kapuralövés
- labdavezetés, felugrásos kapuralövés
- egykezes felsős passz

Kosárlabda:

- egy leütés , fektetett dobás
- labdavezetés, fektetett dobás
- tempó dobás

Labdarúgás:

- belső passz
- labd avezetés, kapuralövés

Atlétika:

- 60m síkfutás
- 100m síkfutás
- 400m futás
- 800m futás
- 12 perc kitartó futás, Cooper teszt