

MOZAIK
KERETTANTERVRENDSZER
AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁK SZÁMÁRA
NAT 2003

TESTNEVELÉS ÉS SPORT
5-8. évfolyam

Készítette:
Csóti Ildikó

A kerettantervrendszert szerkesztette és megjelentette:
MOZAIK KIADÓ – SZEGED, 2004

TARTALOM

BEVEZETŐ	2
Cél	3
Követelmény	3
Megjegyzés	3
Értékelés	3
5. ÉVFOLYAM	5
Rendgyakorlatok	5
Gimnasztika és prevenció	5
Atlétika	5
Torna	6
Testnevelés és sportjátékok	6
Foglalkozások a szabadban	7
Úszás	7
Felmérések	7
6. ÉVFOLYAM	8
Rendgyakorlatok	8
Gimnasztika és prevenció	8
Atlétika	8
Torna	9
Testnevelés és sportjátékok	10
Foglalkozások a szabadban	10
Úszás	10
Felmérések	10
7. ÉVFOLYAM	11
Rendgyakorlatok	11
Gimnasztika és prevenció	11
Atlétika	11
Torna	12
Testnevelés és sportjátékok	13
Foglalkozások a szabadban	13
Felmérések	13
8. ÉVFOLYAM	14
Rendgyakorlatok	14
Gimnasztika és prevenció	14
Atlétika	14
Torna	15
Testnevelés és sportjátékok	16
Foglalkozások a szabadban	16
Úszás	16
Felmérések	16

BEVEZETŐ

Cél

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a test-kultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játékok, a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsüljék társaik teljesítményét, motorikusan képzetek, mozgásuk kulturált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciós értékeit.

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóknál az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre. Ehhez kapjanak megfelelő mennyiségű és minőségű információt.
- A megfelelő mozgásanyag minden tanulóval történő rendszeres végzésével, valamint a gerinc- és ízülevédelmi szempontok alkalmazásával el kell érni, hogy a tanulók biomechanikailag helyes testtartása kialakuljon, automatizálódjon és fennmaradjon.

Követelmény

- El kell érni, hogy igényükké váljon az egészséges életmód, ezért kezeljék kiemelt helyen az egészség megőrzését. Ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módjait. Ismerjék és igényeljék a mozgásos játékok, a versengés örömeit.
- Becsüljék meg társaik teljesítményét. Mozdulásuk koordinált, esztétikus és kulturált legyen. Válják életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások tökéletes végrehajtására.
- Fejlődjön akaratauk, kitartásuk és egyéb erkölcsi tulajdonságaik.
- Fizikai képzettségük életkoruknak megfelelő legyen. Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak, sportjátékok alaptechnikáit, szabályait.
- Alakuljon ki megfelelő higiéniai alap az egészséges sportoláshoz, illetve sportolás utáni tisztálkodáshoz.
- Alakuljon ki, automatizálódjon és maradjon fenn a tanulóknál a biomechanikailag helyes testtartás.

Megjegyzés

- A tantervben nincs meghatározva kötelező törzsanyag, előírt sportágak, és az sincs megkötve, hány órát kell fordítani egyes mozgások oktatására. Minden testnevelő a saját iskolai körülményeihez igazíthatja tanmenete elkészítését.
- A tanterv kidolgozása az alsó tagozattól kezdődik. A tanterv egy évfolyamon belül több mozgásanyagra van bontva, melyek a meglévő tudásra épülve évről-évre egyre nehezebb, bonyolultabb mozgásokkal egészülnek ki.
- A tanterv új, nem hagyományos sportágakkal bővíthető az iskola adottságainak megfelelően. A tanítás heti két és fél órában folyik, de a tanterv rugalmassága lehetővé teszi a kisebb, illetve nagyobb óraszámot is.

Értékelés

- A követelményrendszer akkor adhat reális visszajelzést a tantervi cél teljesítéséről, ha értékelési szempontjait a nevelésben, az oktatásban és a képzésben felmutatott értékek.
- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek

önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyben jelenik meg. Az egyszempontú teljesítmény értékelésen alapuló követelmények hibáit ismerjük. A tanulók adottságai - a pedagógiai közhit szerint - erősebben befolyásolják teljesítőképességüket a testnevelésben, mint az elméleti tantárgyakban. Ahhoz tehát, hogy a teljesítmények is értékelési szempontként szerepelhessenek: esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.

- Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag kijelöléshez adott módszertani alternatívák alkalmazásával valósítható meg. Az értékelés differenciálásának másik lehetőségét az alkati és az alapvető fizikai adottságok felmérésére készített táblázatok értékelésmódosító szempontkénti felhasználása biztosítja.
- A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.
- A tanulói munka értékelésében az "elégletes" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégletes" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni.
- A követelmény és értékelés összefüggése:
 - A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.
- Az értékelés, osztályozás:
 - A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.
 - Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
 - A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.
 - A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.
- Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:
 - A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- izületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.
 - A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
 - Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

5. ÉVFOLYAM

Óra: 2.5 óra/hét

Megjegyzés:

Fontos a felzárkóztatás a korosztálynak megfelelő koordinációs, kondicionális szintre.

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az alapvető munkafegyelem és egyszerű szervezés szempontjából legfontosabb gyakorlatok. Alakzatok, vonulások, alakzatváltások, testfordulatok.	Sorakozás oszlopban, sorban, térköz, távköz. Alakzatváltozások (fejlődések, szakadozások, nyitódás, zárkózás) Testfordulatok ütemezéssel.	Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
2-4-8 ütemű szabad és társas gyakorlatok, bordásfal gyakorlatok. Nyújtó és erősítő hatású szabadgyakorlatok. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Játékos előkészítő gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.	6-8 gimnasztikai elemből összeállított bemelegítésre alkalmas gyakorlat bemutatása. Legyenek képesek szakkifejezések, vezényszavak megértésére.	Tudjon 10-12 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Ismerje a vezényszavakat, szakkifejezéseket. Ismerje a tartási rendellenességek megelőzését szolgáló elemi gimnasztikai gyakorlatokat.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola) Futások: Gyorsfutás 30-60 m-es távon. Álló-, guggoló-, térdelőrajt.	Tudjon az indítás jelére gyorsan megindulni. Mutasson eltérést a vágta és tartósfutás esetén. Helyes futótechnika kialakítása. Tudja szabályozni futósebességét. Tudjon helyesen iramot megváltoztatni.	Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni. Sajátítsa el a váltófutást lassú mozgás közben.

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Kitartó futás 1000 m-es távon. Futások alacsony akadályok felett. Iramfutások 400-600 m-es távon Váltófutás kétkezes váltással.</p> <p>Ugrások: Sorozatugrások. Helyből távolugrás, távolugrás guggoló technikával. Ötös ugrás. Magasugrás megkötés nélkül és átlépő technikával. Dobások: Hajítások, dobások, lökések, vetések célba és távolságra törekvéssel. Medicinlabda dobások egy és két kézzel. Kislabda-hajítás nekifutással.</p>	<p>Rövid nekifutással jussanak át a tanulók különféle akadályok felett. Folyamatos futás fiúk: 4-5 percig lányok: 3-4 percig Sajátítsák el a nekifutás, elugrás lényeges fázisait. Helyből távolugrásban érjenek el: A fiúk: 130–190 cm, a lányok: 120–180 cm közötti eredményt. Fedezze fel a hosszabb úton történő gyorsítás teljesítményfokozó hatását. Sajátítsa el az ívképzés technikáját, hajításnál a váll és a kar mozgásának összhangját. Sajátítsák el hajításnál a kar és a váll mozgásának összhangját.</p>	<p>Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén. Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése. Kislabdahajításban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulás előre, hátra, gurulások hossz tengely körül. Támállások (tarkón, fejen, kézen), segítségadással. Kézenátfordulás oldalt.</p> <p>Ugrások: Egyszerű támaszugrások 3-4 részes szekrényen. Függőleges repülés. Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn, kötélén: Mászások fel és le. Lendületek előre-hátra. Haladások oldali irányba. Egyensúly gyakorlatok: Talajon, padon, ferdepadon, gerendán.</p>	<p>A tanuló alakítsa ki részmozdulataiban az egyes talajelemeket. Érezze támasz helyzetét biztonságosan nem szokványos testhelyzetekben, átfordulásokban. Mutassanak be 3-4 elemből összeállított gyakorlatot. Alakuljon ki az elugrást követően az ugrás íve. Tegyen kísérletet a mászásban 1/3, 2/3 magasságig. Alakuljon ki biztonságérzete függéshelyzetben Érje el azt a szintet, ami képessé teszi őt a feladatok végrehajtására.</p>	<p>Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét egyszerű, nem szokványos helyzetekben. Vállalja el a támaszt tanári segítséggel. Tegyen egy-két fogásnyi kísérletet mászásban.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok. Technikai elemek: Labdavezetés kézzel, lábbal, átadások, átvételek helyben, majd tovahaladással.</p>	<p>Tudjon helyben és mozgás közben labdát vezetni. Pontosodjon labdatovábbítása kézzel és lábbal.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték leg-egyszerűbb játékszabályát.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Gól- és pontszerzés egyszerű megoldásai. Technikai elemek: Motorikus tesztek ősszel és tavasszal. Egyszerűsített támadási és védekezési megoldások. Játék egyszerűsített szabályokkal. Labdás testnevelési játékok.	Váljon szándékává a jobb helyzetben lévő társ megválasztása. Ismerje az ellenféllel szembeni játékban a védő és a támadóhelyezkedés legáltalánosabb szabályait. Koordinált együttes tevékenység fejlesztése Rendelkezzen fogás- és dobásbiztonsággal Törekedjen a védőtől elszakadni, üres helyre futni.	

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadban legyenek. Képezzék a tananyag szerves részét a túrázási formák és a téli sportok, különböző helyváltoztató eszközök.	Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevékenységgé. Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit. Alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez.	Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Kondicionális képzés a gyakorlott úszásnemben. Rajttechnikák, fordulók. Vízi játékok.	A vízbiztonság növelése. Legalább egy úszásnem elmélyült ismerete.	Választott úszásnemben legalább 100 m biztonságos leúszása.

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A felméréseket a gerinc- és ízületi védelem szabályainak betartásával kell végezni. Speciálisan előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében: futó-, ugró-, dobó iskola.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

6. ÉVFOLYAM

Óraszám: 2,5 óra/hét

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az alapvető munkaszervezés és fegyelem szempontjából legfontosabb rendgyakorlatok.</p> <p>Tér és térköz érzékelése alakzatban.</p> <p>Menet megindítása és megállítása ütemtartással.</p>	<p>Sorakozás: egyes és kettes oszlopba, kétsoros vonalba.</p> <p>Térköz, távköz.</p> <p>Igazodás, takarás.</p> <p>Testfordulatok.</p>	<p>Menet megindítása, megállás.</p> <p>Nyitódás, zárkózás helybenjárással.</p>

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Egyénileg vagy együttesen végzett szabad- vagy szabadgyakorlati alapformájú 2-4-8 ütemű gyakorlatok.</p> <p>Kéziszergyakorlatok: labda, súlyzó, karika.</p> <p>Szabadgyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal.</p> <p>Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok.</p> <p>Egyszerű relaxációs eljárások.</p> <p>Játékos előkészítő feladatmegoldások.</p>	<p>Legyen képes végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat.</p> <p>Zenés gimnasztika.</p> <p>Párokban végzett gyakorlatok.</p> <p>Játékos szabadgyakorlatok.</p>	<p>Ismerje a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait</p>

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő (cél és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó, ugró- és dobó iskola).</p>		<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p>

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Futások: Gyors futások 30-60 m. Álló-, térdelő-, guggolórajt. Kitartó futások 1000 m-en. Futás feladatokkal. Akadályfutás alacsony akadályok felett. Iramfutások 400-600 m-en.</p> <p>Ugrások: Ugrások, szökdelő versenyek Magasugró, távolugró versenyek Magasugrás: lépő technikával. Távolugrás: 10-15 m nekifutással futósávban Sorozatugrások</p> <p>Dobások: Hajítások Lökések Vetések távolba és célba Kislabdahajítás nekifutással 2-3 kg-os medicinlabdával lökés – hajítás – vetés.</p>	<p>Tudjon indításra gyorsan reagálni. Tudja futósebességét a távhoz igazítani. Legyen képes 10-12 percig folyamatosan futni egyéni iramban.</p> <p>Tapasztalati úton fedezze fel a neki megfelelő nekifutás távolságát, sebességét távol és magasugrás esetén. Energikus kar- és láblendítés jelentőségének tudatosulása.</p> <p>Sajátítsa el az ívképzés technikáját. Kislabdahajításban érjen el a fiú legalább: 27 m, leány: 22 m-es eredményt. Tudatosuljon a dobószert minél hosszabb úton való gyorsításának módja.</p>	<p>Legyen képes a fiú 6 percig, a lány 5 percig egyenletes iramban kitartóan futni.</p> <p>Mutasson eltérést nekifutása távol- és magasugrás esetén. Helyből távolugrásban érjen el a fiú: 135 cm, a leány 130 cm-es teljesítményt.</p> <p>Kislabdahajításban érjen el a fiú: 22 m, a leány: 17 m-es eredményt. Növekedjék a teljesítménye.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Támadóállások (tarkón-, fejen-, kézen), segítséggel. Kézen átfordulás oldalt. Mérlegállás mindkét lábon. Ereszkedések hídba.</p> <p>Ugrások: 3-4 részes szekrényen át-, le- és felugrások. Keresztbe állított szekrényen guggolóátugrás. Hosszába állított szekrényen felguggolás, leterpesztés. Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén. Lendületek előre-hátra, oldalirányba. Haladás oldalirányba forgással is. Lengő függés. Másások le és fel. Egyensúlygyakorlatok. Járások vonalon, padon, gerendán előre, hátra, oldalra, különböző testhelyzetekben is.</p>	<p>4-5 elemből álló talajgyakorlat bemutatása.</p> <p>Zenés gimnasztika Érezze támaszhelyzetét biztonságosnak nem szokványos támaszhelyzetben, egyszerű átfordulásokban.</p> <p>Törekedjen az ugrás során a támaszhelyzetet követően az első ívet létrehozni. Használja a dobantót funkciójának megfelelően.</p> <p>Lendületes, törésmentes legyen a feladat végrehajtása a függésgyakorlatokban.</p>	<p>Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét.</p> <p>Vállalja a támaszugrást tanári segítséggel.</p> <p>Biztonságérzet kialakítása függésben saját erőviszonyainak megfelelően.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő és a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Technikai elemek: A labdakezelés egyszerű módjai (labdavezetés kézzel, lábbal, átvételek helyben majd tovahaladással)</p> <p>Gól- és pontszerzés egyszerű megoldásai (fektetett dobás, alkar és kosárérintés, egykezes kapuralövés, kapuralövés belsővel, külső csúddal).</p> <p>Taktikai elemek: Egyszerű támadások, elemi védekező taktikák</p> <p>Labdás testnevelési játékok.</p>	<p>Tudjon helyben és haladással labdát vezetni.</p> <p>Pontosodjon a labda továbbítása és átvétele kézzel és lábbal. Rendelkezzen egy sportjáték alapvető technikai és taktikai készletével</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni a játékokban.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg szabadterén valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázási formák, a szabadban űzhető mozgásformák, játékok, téli sportok.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz.</p> <p>A futás és kerékpározás váljon örömet adó tevékenységgé.</p>	<p>Vállalja és szeresse a szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>A választott úszásnem technikájának csiszolása.</p> <p>A teljesítmény növelése.</p> <p>Egy másik úszásnem kar és lábtempójának elsajátítása.</p> <p>Ugrások mély és sekély vízbe.</p> <p>Vízijátékok.</p>	<p>Legyen képes egy úszásnemből kitaróan úszni, növekedjék teljesítménye.</p>	<p>100 m leúszása tökéletes biztonsággal.</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Motorikus tesztek ősszel és tavasszal. A felméréseket a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartásával kell végezni.</p>		<p>Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>

7. ÉVFOLYAM

Óraszám: 2.5 óra/hét

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakosság célszerűségének elfogadása. A szervezett renndhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Általánosan és sokoldalúan fejlesztő nyújtó hatású 2-4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas, kéziszer- és szergyakorlatok. A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légzőgyakorlatok. Előkészítő játékos feladatok.	Legyen képes pontosan végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. Tudatosan alkalmazza az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat.	Tudjon 8-10 gyakorlattal bemelegíteni. Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola). Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások.	Ismerjék a vágtafutás alapelemeit, a gyors indulás feltételeit, az álló- és térdelőrajt technikáját.	Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.</p> <p>Tartós futás.</p> <p>Futás feladatokkal, akadályokkal.</p> <p>Átfutások alacsony akadályok felett.</p> <p>Váltófutás.</p> <p>Ugrások:</p> <p>Magasugrás átlépő technikával.</p> <p>Távolugrás guggoló vagy homorított technikával.</p> <p>Dobások:</p> <p>Kislabdahajítás távolba és célba</p> <p>Lökések tömött labdával egy és két kézzel.</p>	<p>Rendelkezzenek koordinált futótechnikával, ismerjék a helyes légzés szabályait.</p> <p>Ugrásoknál ismerjék az optimális sebességű nekifutást, a kar- és láblendítés jelentőségét.</p> <p>Ismerjék a lökő és hajító mozdulat közötti különbséget.</p>	<p>Legyen képes:</p> <p>a fiú: 8 percig,</p> <p>a lány: 6 percig futni.</p> <p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége.</p> <p>Helyből távolugrásban a fiú legalább 160 cm-es, a lány 140 cm eredményt érjen el.</p> <p>Kislabdahajításban a fiú legalább 20 m, a lány 18 m-es eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj:</p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, sorozatban is.</p> <p>Repülő guruló átfordulás.</p> <p>Fejenállás, kézenállási kísérletek.</p> <p>Kézenátfordulás oldalra.</p> <p>Ugrások hosszába és keresztbe állított 3-4 részes szekrényen.</p> <p>Guggolóátugrás, terpeszátugrás segítségadással.</p> <p>Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén:</p> <p>Lendületek előre-hátra.</p> <p>lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés.</p> <p>Homorított leugrás.</p> <p>Mászások fel és le.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok:</p> <p>Gerenda (pad merevítő).</p> <p>Járások előre, hátra, oldalt.</p> <p>Fordulatok, különböző testhelyzetek.</p> <p>Hely- és helyzetváltoztatások.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak).</p> <p>Sportgimnasztikában tanult elemek.</p>	<p>Sajátítsa el az egyes szereken a legalapvetőbb elemeket készségszinten.</p> <p>Legyen képes a tanult mozgáselemekből önálló gyakorlat bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>Ismerje és alkalmazza az összekötő elemeket.</p> <p>Legyen képes a fiú felguggolás leterpesztés 4 részes szekrényen, a lány gurulóátfordulás, segítségadással.</p> <p>Függőszeren 2-3 gyakorlatelem összekapcsolása.</p> <p>Zenei és mozgásrítmus összehangolása.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>Lendület előre-hátra, zsugorfelüléssel.</p> <p>Koordinációs készség fejlesztése.</p> <p>2-3 elem összekapcsolása, kartartások.</p> <p>Lendület előre-hátra, zsugorlefüggés a zene sajátosságaival.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.</p> <p>Legyen képes a tanult technikai elemeket alkalmazni passzív, majd aktív védővel szemben.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai elemeknél.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban űzhető sportok, téli sportjátékok.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit.</p> <p>Alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez.</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadterei sporttevékenységet.</p>

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>A választott úszásnem gyakorlása.</p> <p>A teljesítmény növelése.</p> <p>Egy másik úszásnem kar-, láb- és légzéstechnikájának összehangolása.</p> <p>Rajttechnikák.</p> <p>Vízi játékok.</p>	<p>Teljesítményképes úszástechnika kialakítása.</p> <p>Egy másik úszásnem technikájának elsajátítása.</p>	<p>200 m biztonságos leúszása.</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Motorikus tesztek. A felméréseket a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartásával kell végezni.</p>		<p>Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>

8. ÉVFOLYAM

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakosság célszerűségének elfogadása. A szervezett renchez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Általánosan és sokoldalúan fejlesztő nyújtó és erősítő hatású 2-4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas, kéziszer- és szerygyakorlatok. A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légzőgyakorlatok. Előkészítő játékos feladatok.	Legyen képes pontosan végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. Tudatosan alkalmazza az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat.	Tudjon 8-10, reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot, kéziszerygyakorlatot tervezni és végrehajtani. Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola). Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával.	Ismerjék a vágtafutás alapelemeit, a gyors indulás feltételeit, az álló- és térdelőrajt technikáját. Rendelkezzenek koordinált futótechnikával, ismerjék a helyes légzés szabályait.	Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 9 percig.

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Átfutások akadályok felett. Váltófutás.</p> <p>Ugrások: Magasugrás átlépő és flopp technikával. Távolugrás guggoló vagy ollózó technikával. Dobások: Kislabdahajítás ötös lépésritmus-sal. Súlylökés oldal felállásból. Lökések tömött labdával egy és két kézzel.</p>	<p>Energikus elugrás, tényerő légmunka az ugrásoknál</p> <p>Ismerjék a lökő és hajító mozdulat közötti különbséget.</p>	<p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 180 cm-es, a lány 160 cm eredményt érjen el.</p> <p>Kislabdahajításban a fiú legalább 30 m, a lány 25 m-es eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulás előre-hátra, sorozatban és különböző testhelyzetekből is. Repülő gurulóátfordulás sérülést nem okozó tárgyak és társ felett. Fejenállás, fellendülés futólagos kézállásba. Kézenátfordulás oldalt. Szabadátfordulások előre, segítségadással. Mérlegállások. Ugrások hosszába és keresztbe állított 4-5 részes szekrényen. Felugrás, leterpesztés, terpesz- és guggolóátugrás. Dobbantó használata. Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén. Lendület előre-hátra lebegőfüg-gés, lefüg-gés, hátsófüg-gés, homorított leugrás. Mászások fel-le, függeszkedési kísérletek. Egyensúlygyakorlatok gerenda, (pad merevítő). Test- és helyzetváltoztatások. Mérlegállások, testfordulatok.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak). Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.</p>	<p>Sajátítsa el az egyes szereken a legalapvetőbb elemeket készség-szinten.</p> <p>Legyen képes 6-8 tanult mozgáselemekből önálló gyakorlat bemutatására.</p> <p>Ismerje és alkalmazza az összekötő elemeket. Legyen képes a fiú: felguggolás leterpesztés 4 részes szekrényen, a lány: gurulóátfordulás segítségadással.</p> <p>Függőszeren 2-3 gyakorlategem összekapcsolása</p> <p>Zenei és mozgásritmus összehangolása.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p> <p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés. Lendület előre-hátra, hátsó füg-gés.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.</p> <p>Legyen képes a tanult technikai elemeket alkalmazni passzív, majd aktív védővel szemben.</p> <p>Játékban törekedjen a pontszerzésre és erre ösztönözze társait is.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban űzhető sportok, téli sportjátékok.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit.</p> <p>Ismerjék meg az iskola kínálta szabadidős sporteszközöket és használják azokat.</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadterei sporttevékenységet.</p>

Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az úszás távolságának növelése a választott két úszásnemben.</p> <p>Vízalábukás.</p> <p>Vízi játékok.</p>	<p>Az előző évfolyamokon tanultakra építve a teljesítményképes úszótechnika kialakítása két úszásnemben.</p>	<p>Tudjon folyamatosan leúszni 300-400 m-t legalább egy úszásnemben.</p> <p>Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (50-100 m).</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Motorikus tesztek. A felméréseket a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartásával kell végezni.</p>		<p>Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>