

Alapfeladatok

A testnevelés tanterv a tantárgyi feladatokon kívül elő kívánja segíteni a nyitottságot, megértést .

Az anyanyelvi kommunikáció az anyanyelv elsajátításának eredménye, amely a testnevelés tantárgyban fontos szerepet kaphat, mind az általános szókincs, mind a sportszaknyelv megismerésével.

Az idegen nyelvi kommunikáció fejleszthető a már széles körben elterjedt magas szintű nemzetközi sportszakirodalom megismertetésével.

Fontos, hogy a gyerek képes legyen mozgósítani természettudományos és műszaki műveltségét, a munkájában és a hétköznapi életben felmerülő problémák megoldása során. Akár digitális úton, számítógép és internet segítségével, képes legyen az előtte álló kérdésekre választ keresni.

Ezekben a testnevelés nagy segítséget nyújthat, mert a híres sportolók személyes példái pozitív életszemléletet tükrözhetnek a felnövő nemzedék számára. Itt elsősorban nemzeti kultúránk nagy múltú értékeit kell a gyerekek elé vetítenünk, melyeket meg kell ismerniük.

A testnevelés és a sport jó lehetőséget nyújt a pozitív attitűd kialakítására, a közösséghez tartozás és a közösségért tenni akarás természetessé tételére.

A testnevelés és sport olyan gyerekeknek nyújthat segítséget a megfelelő énkép kialakításában, akik általában más műveltségterületeken kevésbé sikeresek, de el tudja azt is érni, hogy a kevésbé jó mozgású diák is rendelkezzen saját fizikai és mentális egészségére vonatkozó ismeretekkel, megértse az egészséges életvitelnek ebben játszott meghatározó szerepét.

A testnevelés és sport teret enged a kínálkozó lehetőségek megragadására. A tudást, a kreativitást, az újtásra való igényt és a kockázatvállalást is pozitívan értékeli valamint azt, hogy célkitűzései érdekében az egyén terveket készítsen és hajtson végre.

Az egészséges életmód kialakítása, a felnőtté válás megkönnyítése, mindennapi mozgás igényének kialakítása kulcsfontosságú.

Mindezek nem történhetnek meg a gyerekek alapos megismerése nélkül, s a nevelés- a fentiek kézzelfoghatóvá tétele- a pedagógus áldozatos munkája, a szülő aktív közreműködése és a gyermek konstruktív munkája esetén igen gyümölcsöző lehet.

Alapkövetelmények

a heti 4.5 testnevelés órán résztvevő tanulóktól

1.osztály

- ismerjék meg öltözői rendet és fegyelmet
- tudjanak 3 percet folyamatosan futni
- ismerjék az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
- szökdelésnél törekedjenek a talajtól való minél nagyobb elrugaszkodásra
- tudjanak alapfokon labdát vezetni, passzolni és célba dobni
- élvezzék a mozgást
- vízbiztonság

2.osztály

- sajátítsák el a helyes sorakozást
- tudják, ismerjék a gimnasztikai szabadgyakorlatok helyes végrehajtását
- tudjanak 4 percet folyamatosan futni
- ismerjék és tudják a mászókulcsolást a rúdon
- törekedjenek a versenyeken minél jobb eredményre
- saját testsúlyukkal dolgozzanak függésben és támaszban
- sekély vízben biztosan hajtsák végre a feladatokat
- gurulóátfordulást előre - hátra

3.osztály

- képesek legyenek a gyakorlatokat zenére végezni
- tudjanak 5 percet folyamatosan futni
- ugrásából tudjanak elugrani
- törekedjenek a gyors futásoknál a lehető legnagyobb sebességre
- megfelelően használják az ugródeszkát
- ismerjék a kötél és rúdmászás technikájának különbségét
- ismerkedjenek meg a lehetőségekhez mérten sok játékkal
- sportszerűen küzdjenek, játszanak és versenyezzenek
- törekedjenek tudatos megoldásokra
- legyenek labda biztosak
- ne féljenek a mély víztől

4.osztály

- tudjanak 6 percet folyamatosan futni
- törekedjenek a gyors indulás utáni maximális sebesség legrövidebb idő alatt történő elérésére
- ismerjék az ugrások, dobások helyes ívét
- ismerjék és alkalmazzák az ugrásoknál a karral történő lendítést
- tudják az dobásfajták alapvető különbségét
- mozogjanak a sportági mozgásoknak megfelelően
- uralják testüket a különböző testhelyzetekben
- tudjanak alkalmazkodni a különböző labdás játékokhoz
- víz biztosan ússzanak a mély vízben

5.osztály

- tudjanak 8 percet folyamatosan futni
- sajátítsák el a tanult ugrások és dobások helyes technikáját
- törekedjenek a különböző testrészek összehangolt munkájára
- a labdás technikai elemeket futás közben is végre tudják hajtani
- ismerjék meg a különböző játékok sajátosságait
- tanulják meg az úszás fajtáit versenykörülmények között
- tudjanak folyamatosan leúszni 100-200 métert

6.osztály

- önállóan tudjanak gimnasztikai gyakorlatokat végezni
- tegyenek különbséget a távolugrás és a magasugrás nekifutása, elugrása, légmunkája és talajfogása között
- sajátítsák el a súlylökés alapjait
- tudjanak rajtolni különböző testhelyzetekből
- tudjanak 10 percet folyamatosan futni
- a megfelelő távolsághoz a megfelelő futósebességet válasszák
- magabiztosan hajtsák végre a tanult tornaelemeket
- ismerkedjenek meg több labdajátékkal és élvezeti szinten játsszák mindegyiket
- az aerobic gyakorlatoknál zenére mozogjanak

7.osztály

- tudjanak egyénileg bemelegíteni , társaikat is bemelegíteni
- ugrásoknál a tanulók dinamikusan rugaszkodjanak el a talajtól és rugalmasan, puhán talajt fogni
- tudjanak 12 percet folyamatosan futni
- tudják alkalmazni a váltófutást versenykörülmények között
- szekrényugrásnál ügyeljenek az ívképzésre
- sajátítsanak el egyszerű birkózófogásokat, melyeket alkalmazzanak a küzdelemben is
- tudatosan vegyenek részt a sportjátékokban, ismerjék fel a sportágak rokon vonásait, a másik sportágban tanult dolgok hasznosítási lehetőségeit

8.osztály

- bármilyen eszközzel, szerrel tudjanak gimnasztikai gyakorlatokat végezni egyénileg is
- ismerjék a tanult ugrások hasonlóságait és különbségeit
- ismerjék a tanult dobások hasonlóságait és különbségeit
- tudjanak 12 percet folyamatosan futni
- tudjanak önálló gyakorlatokat tervezni és azt kivitelezni
- reálisan mérjék fel saját és társaik tudásszintjét
- tudjanak kosárlabdázni és röplabdázni ismeretlen társakkal
- élvezeti szinten játsszák a többi sportjátékot
- tudjanak zenére mozogni, táncolni, szeressék a mozgást

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Sorakozó oszlopban és vonalban; vigyázz, pihenjállás ! testfordulatok helyben , egy ütemre
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Egyszerű szabadgyakorlatok utánzással, ütemezéssel ; bordásfal gyakorlatok
<i>Atlétika</i>	30 óra	Játékos futó és ugrógyakorlatok, versenyfutások ; szökdelések egy és két lábon; tartós futás egyéni ütemben; gyorsfutás; futások ugrófeladatokkal; kislabda dobás; gyakorlatok ugrálókötéllel
<i>Torna</i>	30 óra	Utánzó járások talajon; kúszó és mászógyakorlatok talajon, akadályokon, bordásfalon; tartásjavító gyakorlatok; egyensúlygyakorlatok: járások padon, pad merevítőjén, vonalakon előre-hátra, különböző kartartásokkal; gurulóátfordulások előre-hátra; felguggolás zsámolyra
<i>Labdás gyakorlatok</i>	22 óra	Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok kézzel-lábbal; célbagurítások; labdavezetési gyakorlatok mindkét kézzel; labda dobása, elkapása
<i>Úszás</i>	36 óra	Vízhez szoktatás, merülések, egyenes siklások, hátúszás és gyorsúszás lábtechnikájának megismerése
<i>Játékok</i>	44 óra	Váltóversenyek egyszerű futó, ugró és mászó feladatokkal; egyéni és páros fogójátékok futásban és támaszban; kidobó játékok feladatokkal; utánzó játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Hógolyózás, hóvár építés

2.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám: 167

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Térköz, távköz, nyitódobás, zárkózás; járásból futásba, futásból járásba történő átmenet
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Határozott formájú szabadgyakorlatok; 2-4-8 ütemű szabad és labdás gyakorlatok; bordásfal gyakorlatok
<i>Atlétika</i>	30 óra	Játékos futó és ugrófeladatok; gyors indulások, gyorsfutások irányváltoztatással, tartós futások; ismételt futófeladatok, akadályfutások, futóiskola, szökdelő és ugrógyakorlatok padon, pad felett, zsámolyra, ugróiskola, helyből távolugrás, célbadobások különböző labdákkal, távolba dobások, kislabdahajítás távolba
<i>Torna</i>	30 óra	Vándor mászások bordásfalon, kéz és lábtámasszal ill. függésben; utánzó járások talajon, akadályokon keresztül; egyensúlygyakorlatok változó nehézségű feltételekkel; tartásjavító gyakorlatok; rúdmászás; lebegő állások, mérlegállások; gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe; tarkóállás; ugródeszka használata; felguggolás, homorított leugrás svédsekreányon; zsugorfejállási kísérletek
<i>Labdás gyakorlatok</i>	30 óra	Labdás ügyességfejlesztés; célbadobások; megindulások, megállások labdavezetéssel; átadások álló helyben; dobóversenyek; eltérő labdák használata; minitenisz alapjai
<i>Úszás</i>	36 óra	Gyorsúszás kartempója; hátúszás kartempója; a kar és lábtempó összehangolása
<i>Játékok</i>	36 óra	Váltóversenyek egyszerű futó, ugró, mászó és hordó feladatokkal; labdavezető váltók; egyéni és csapat fogójátékok; egyéni és páros kidobók; utánzó játékok; pókfoci; küzdőjátékok; labdarúgás
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Hógolyózás csapatokban

3.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám: 167

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Sorakozás, igazodás, takarás, fordulatok helyben két ütemre, jelentésadás, járás ütemtartással
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabad-, kézi szer-, társas gyakorlatok, padgyakorlatok, ütemtartás zenére
<i>Atlétika</i>	30 óra	Tartós futások, gyors futások; gyorsfutások ismétléssel és irányváltoztatással; állórajt; rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből; futóversenyek, futóiskola, szökdelő és ugróiskola, ugrókötel gyakorlatok, távolugrás rövid nekifutással, hajítások előre- hátra, lökések, kislabda hajítás futásból
<i>Torna</i>	30 óra	egyensúlygyakorlatok fordulatokkal és szerekekkel; tartásjavító gyakorlatok; zsugorfejállás; fejállás segítséggel; 3 részes szekrényre felguggolás lebegőtámasszal; gurulás szekrényen; leugrás szekrényről különböző feladatokkal; repülő gurulóátfordulás; tigrisbukfenc; kötel és rúdmászás; támaszizmok erősítése játékos formában
<i>Labdás gyakorlatok</i>	30 óra	Labdás ügyességfejlesztés; megindulás, megállás, cselezés; átadások mozgás közben; rugó és dobó feladatok álló helyben; dobóversenyek; minitenisz alapütései; floorball alapjai
<i>Úszás</i>	36 óra	Mélyvízhez szoktatás; gyorsúszás levegővétel; gyorsúszás, hátúszás; vízbeugrások
<i>Játékok</i>	36 óra	Sor és váltóversenyek összetett feladatokkal; fogó és kidobó játékok; dobóversenyek; küzdő játékok; minitenisz párokban; pókfoci; zsámolykosárlabda; floorball; akadálypálya
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Szánkózás

4.osztály

Heti óraszám: 5

Éves óraszám: 185

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Menet indítása, megállítása; fejlődések, szakadozások
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabad-, kézi szer-, társas gyakorlatok zenére és zene nélkül
<i>Atlétika</i>	30 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó, dobó, ugróiskola; rajtgyakorlatok rövid úton történő felgyorsulással; futások irányváltásokkal; tartós futások; átlépő magasugrás; kislabda hajítás beszőkkenéssel; lökések, hajítások, vetések; versenyek
<i>Torna</i>	30 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; tartásjavító gyakorlatok; egyensúlygyakorlatok emelt helyzetben; vándor mászások kötelen; fejjállás; kézállás falnál; kézállás segítségadóval; kézenátfordulás oldalt; 4 részes szekrényen felguggolás, leterpesztés; 3 részes szekrényen átguggolás
<i>Labdás gyakorlatok</i>	30 óra	Labdás ügyességfejlesztés; gyorsfutások labdavezetéssel és irányváltatásokkal; labdavezetési játékok; kosárlabda fektetett dobás egy leütéssel; dobóversenyek; minitenisz; floorball; kézilabda alapjai gumilabdával
<i>Úszás</i>	36 óra	Mellúszás kar és lábmunkája; gyorsúszás, hátúszás tökéletesítése; merülések; fordulók gyakorlása
<i>Játékok</i>	36 óra	Sor és váltóversenyek; fogó és kidobó játékok; dobóversenyek; küzdő játékok egyénileg és csapatban; minitenisz; floorball; kosárlabda könnyített szabályokkal; kézilabda könnyített szabályokkal;
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Hógolyózás csapatokban, dobóversenyek

5.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám:167

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Nyitódások, zárkózások járás közben
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Előző évi gyakorlatok átismétlése
<i>Atlétika</i>	34 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futóiskola; rajtgyakorlatok; rajtversenyek különböző testhelyzetekből; gyorsfutások iramfutások; tartós futások; ugróiskola; távolugrás guggoló technikával; dobóiskola; kislabda hajítás 3 lépéses dobóritmussal; lökések, hajítások, vetések tömött labdával;
<i>Torna</i>	34 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; fejjállás gurulás előre; kézállás gurulás előre; kézenátfordulás oldalt; tarkóbillenés segítségadóval; guggolóátugrás lebegőtámasszal; zsuporkanyarlat gyűrűn lebegőfüggés, lefüggés
<i>Labdás gyakorlatok</i>	34 óra	Kosárlabda: fektetett dobás labdavezetésből; védő lábmunka; védő távolság; védővonal; átadások gyors futás közben; labdavezetés- átadás összhangja; ; floorball; zsinórlabda; a labdajátékok alapvető sajátosságainak megismerése és alkalmazása; kosárlabda játék; dobóversenyek; kézilabda könnyített szabályokkal
<i>Úszás</i>	36 óra	Az eddig tanultak ismétlése. Pillangóúszás megismerés szintjén; vegyes úszás; váltók, vegyes váltók; rajt
<i>Játékok</i>	24 óra	Sor és váltóversenyek; küzdő játékok; csapat fogók, csapat kidobók; szabadtéri népi játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Hólabdázás

6.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám:167

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Eddigi feladatok átisméltése
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabad és társas gyakorlatok; pad, medicinlabda, bordásfal gyakorlatok; gyakorlatok önállóan zenére
<i>Atlétika</i>	42 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó-, dobó-, ugróiskola; gyors fokozó, iram, tartós futások; guggolórajt, térdelőrajt; átlépő magasugrás; guggoló távolugrás; súlylökés karmunkája; súlylökés torziós helyzetből; súlylökés helyből; kislabda hajítás lendületes nekifutásból 3-as keresztlépéssel
<i>Torna talajon és szereken</i>	40 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; tartás javító gyakorlatok; gurulóátfordulások terpezállásból terpezállásba; fejenátfordulás segítségadóval; fejenátfordulás könnyített helyzetből; szekrényugrás:gugolóátugrás, felguggolás, leterpesztés,terpezátugrás; gerendán: fordulatok járás közben különböző kartartásokkal, mérlegállás; gyűrűgyakorlat tanulása: emelés lebegőfüggésbe; csípőnyújtással lábemelés lefüggésbe; ereszkedés hátsó függésbe; lábemelés lebegő függésbe; lendület hátra; homorított leugrás;
<i>Sport játékok</i>	50 óra	Irányvezetések labdavezetéssel (4 féle); védekezés labdás emberen ; 1:1 elleni játék; fektetett dobás átvett labdával; röplabda alkar és kosárérintés; kosárlabda; röplabda könnyített szabályokkal; kézilabda könnyített szabályokkal; labdarúgás; minitenisz; floorball;
<i>Egyéb sportok</i>	30 óra	Grundbirkózás, botbirkózás, aerobic, sor és váltóversenyek, kidobó játékok,
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Szánkózás,hólabdázás

7.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám:167

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Alakzatváltozások járás és futás közben; fejlődések , szakadozások;
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Bemelegítés egyénileg; nyújtó, lazító gyakorlatok; dinamikus kézi szer gyakorlatok;
<i>Atlétika</i>	42 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó-, dobó-, ugróiskola; gyors fokozó, iram, tartós futás versenyszerűen; váltófutások váltózónában(egy és kétkezes); gátfutás előkészítése; flop magasugrás; súlylökés beszökkenéssel; kislabda hajítás 3 -5 keresztlépéssel
<i>Torna talajon és szereken</i>	40 óra	Képességfejlesztő és tartásjavító gyakorlatok; talaj: emelés fejállásba, kézállás gurulás előre terpeszbe; cigánykerék, szekrényugrás: átterpesztés, kanyarlati átugrás, fejbillenés segítségadóval alacsony szekrényen; gerendán: lebegőállás, mérlegállás, futólépés, hármaslépés, különféle leugrások; gyűrűgyakorlat: emelés lebegőfüggésbe; csípőnyújtással lábemelés lefüggésbe; ereszkedés hátsó függésbe; lábemelés lebegő függésbe; lendület hátra; homorított leugrás;
<i>Sport játékok</i>	50 óra	Labda nélküli támadó védekező kosárlabdában; 2:1 elleni játék; elfutások, labda nélküli mozgások; röplabda alapérintések tökéletesítése; alsó és felső nyitás, kézilabda átadások, lövések ; 6:0 terület-védelem; kosárlabda, röplabda. kézilabda, labdarúgás, minitenisz, floorball;
<i>Egyéb sportok</i>	30 óra	Birkózófogások álló és térdelő helyzetben; birkózás egyszerűsített szabályokkal; aerobic; fogó és kidobó játékok;
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Csúszások, dobások

8.osztály

Heti óraszám: 4.5

Éves óraszám:167

Témakör	Óraszám	Feladat
Rendgyakorlat	Folyamatosan	Az eddig tanultak gyakorlása.
Gimnasztika	Folyamatosan	Az eddig végzett gyakorlatok alkalmazása egyénileg és csoportosan.
Atlétika	42 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó-, dobó-, ugróiskola; versenyfutások különböző távokon; váltóversenyek; gátfutás; lépő távolugrás; magasugrás; súlylökés beszökkenéssel; kislabda hajítás; gerelyhajítás alapjai;
Torna talajon és szereken	40 óra	Képességfejlesztő és tartásjavító összeállított gyakorlat az eddig tanult elemek felhasználásával; szekrényugrás: két szabadon választott ugrás bemutatása; gerendán: önálló gyakorlat az eddig tanultakból; gyűrűn: emelés lebegőfüggésbe; csípőnyújtással lábemelés lefüggésbe; ereszkedés hátsó függésbe; lábemelés lebegő függésbe; lendület hátra; homorított leugrás; nyújtó: aplendület, homorított leugrás, kelep felhúzóadás; RSG: kar és törzsmunka
Sport játékok	50 óra	Kosárlabda: gyors támadásvezetés, tempódobás; röplabda: felső egyenes nyitás, feladás, leütés, sánc; kézilabda, labdarúgás, minitenisz, floorball
Egyéb sportok	30 óra	Birkózás kötött és szabadfogás; aerobic; fogó és kidobó játékok;akadálypálya
Téli foglalkozás	5 óra	Hólabdázás