

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 kínálgató lehetőségek megragadására. A tudást, a kreativitást, az újításra való igényt és a kockázatvállalást is pozitívan értékeli valamint azt, hogy célkitűzései érdekében az egyén terveket készítsen és hajtsa 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

1.osztály

- ismerjék meg öltözői rendet és fegyelmet
- tudjanak 2 percet folyamatosan futni
- vegyen aktívan részt a játékban
- tudjon szökdelni egy és páros lábbal
- tudja a labdát társához továbbítani

2.osztály

- tudjon 3 percet folyamatosan futni
- futás közben képes legyen ugrásokat végrehajtani
- ismerje a kislabda fogását és hajítási technikáját
- biztosan mozogjon a támasz és függőhelyzetben végrehajtott mászásoknál
- sportszerűen játsszon

3.osztály

- tudjanak 4 percet folyamatosan futni
- tudjon gurulóátfordulást előre - hátra, tarkóállást
- tudjon ugrani egy lábról két lábra, két lábról egy lábra
- tudjon labdát vezetni és azt társának odaadni

- **4.osztály**

- tudjanak 5 percet folyamatosan futni
- törekedjenek a gyors indulás utáni maximális sebesség legrövidebb idő alatt történő elérésére
- tudják a helyes dobóhelyzetet, és a kislabdadobás technikáját
- ismerjék a gimnasztikában használatos kifejezéseket
- tudják a zsugor fejtámasz alapvető kritériumait
- ismerjék az ugródeszka használatát

5.osztály

- tudjanak 6 percet folyamatosan futni
- ugrásoknál a kar és láblendítés szerepét ismerjék
- az ugrásokat lendületesen hajtsák végre
- pontosan ismerjék a kosárlabda átadási lehetőségeit
- tudjanak folyamatosan úszni 50-200 métert
- tudjanak 23 -50 métert kar vagy lábtempóval hát vagy mellúszásban
- ismerjék a vegyes úszás, vegyesváltó szabályait

6.osztály

- alkalmazzák az elugrás, légmunka és talajfogás lényeges elemeit
- tudjanak zenére mozogni
- tudjanak 7 - 8 percet folyamatosan futni
- szekrényugrásnál törekedjenek az ívképzésre
- ismerjék a kosárlabda főbb szabályait

7.osztály

- tudjanak kötélén és rúdon mászókulcssalással mászni
- tudjanak 8-9 percet folyamatosan futni
- ismerjék a dobások kar és törzsmunkáját
- tudják a térdelő és az állórajtot
- ismerjék az eddig tanult torna elemek helyes végrehajtását
- sportszerűen és örömmel játszanak

8.osztály

- tudjanak egyénileg bemelegíteni
- tudjanak 10 percet folyamatosan futni
- mutassanak be gyakorlatot a talajon eddig tanult elemek felhasználásával
- ismerjék a gátfutás alapjait, tudjanak helyből súlyt lökni
- tudjanak bekapcsolódni aktívan a kosárlabda és röplabda játékba

Ellenőrzés, értékelés

- adott anyag elsajátítása
- önmagához viszonyított fejlődés
- társaival való versengésbeni összevetés

Módja

- aktivitás ellenőrzése
- adott anyag felmérése
- objektív szintek teljesítése

Területei

- motoros képességek (ős - tavasz)
- aktivitás (meghatározott időszakonként)
- adott sportági feladat felmérése
- adott sportági teljesítmény mérése
- tanórán kívüli sporttevékenységet

Az osztályzatnak tükröznie kell:

- a teljesítményt
- az önmagához mért fejlődést
- a hozzáállást, aktivitást
- a feladat pontos, helyes végrehajtását

1.osztály

Heti óraszám: 3

Éves óraszám: 111

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Sorakozó kettes oszlopban vigyázz, pihenjállás ! testfordulatok álló helyben
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabadgyakorlatok ; labdás és bordásfal gyakorlatok; kar és testhelyzetek
<i>Atlétika</i>	30 óra	Játékos futófeladatok, futóversenyek; szökdelések egy és páros lábon; távfutás; felugrások, átuigrások, gurítások, dobások célba és távolba
<i>Torna</i>	24 óra	tartásjavító gyakorlatok; egyensúly-gyakorlatok; mászások akadályokon, bordásfalon; gurulások; utánzó járások
<i>Labdás gyakorlatok</i>	22 óra	Labdavezetések; labdgurítások; labda dobások(alsó,mellső,felső); labdás ügyességfejlesztés
<i>Játékok, versenyek</i>	30 óra	Váltóversenyek egyszerű futó, hordó feladatokkal; fogójátékok ; kidobós játékok ; utánzó játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Hógolyózás, hóvár építés

2.osztály

Heti óraszám: 3

Éves óraszám: 111

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Sorakozó vonalban, oszlopban ; térköz, távköz,
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Határozott formájú szabadgyakorlatok; labda bordásfal ugrókötel gyakorlatok;
<i>Atlétika</i>	18 óra	Játékos futófeladatok; gyorsfutások , tartós futások; akadályfutások, szökdelő és ugrógyakorlatok játékos formában fel -, le-, átugrások ; célba dobások kislabdával
<i>Torna</i>	20 óra	Tartásjavító gyakorlatok egyensúly gyakorlatok, vándor mászások bordásfalon, gurulóátfordulások előre-hátra tarkóállás; felguggolás zsámolyra, utánzó járások támaszban
<i>Labdás gyakorlatok</i>	16 óra	Labdás ügyességfejlesztés, labdavezetési gyakorlatok, átadások párokbán
<i>Úszás</i>	35 óra	Vízhezszoktatás, siklások
<i>Játékok, versenyek</i>	18 óra	Váltóversenyek; kidobók fogójátékok;
<i>Téli foglalkozás</i>	4 óra	Hógolyózás, várépítés

3.osztály

Heti óraszám: 3

Éves óraszám: 111

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Sorakozás, igazodás, takarás, Nyitódások, zárkózások; Testfordulatok két ütemre
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Határozott formájú szabad-, kézi szer- gyakorlatok, 2 -4 ütemű gyakorlatok
<i>Atlétika</i>	26 óra	Játékos futófeladatok, tartós futások, gyors indulások; gyorsfutások szökdelő , ugróiskola, helyből távolugrás, dobások különböző helyzetekből, kislabda hajítás helyből
<i>Torna</i>	25 óra	Tartásjavító gyakorlatok egyensúlygyakorlatok padon; fejjállás kísérletek; tarkóállás; felguggolás zsámolyra, függőleges repülés;
<i>Labdás gyakorlatok</i>	25 óra	Labdás ügyességfejlesztés; ügyességfejlesztő játékos gyakorlatok; labdaátadások mozgás közben
<i>Játékok, versenyek</i>	35 óra	Sor és váltóversenyek ; fogó és kidobó játékok egyénileg és párokban ; küzdő játékok; pókfoci;
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Szánkózás

4.osztály

Heti óraszám: 3
Éves óraszám: 111

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Menet indítása, megállítása; testfordulatok
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Határozott formájú szabad gyakorlatok 2 -4- 8 ütemű gyakorlatok; pad és bordásfal gyakorlatok
<i>Atlétika</i>	20 óra	Játékos futófeladatok; gyorsfutások; gyorsindulások tartós futás; guggolórajt, rajtversenyek; ugróiskola, ugrókötel gyakorlatok; távolugrás néhány lépés nekifutással kislabda hajítás mozgásból
<i>Torna</i>	25 óra	Tartásjavító gyakorlatok; egyensúlygyakorlatok; zsugorfejállás, kézen átfordulás oldalt; guruló átfordulások különböző testhelyzetekből; ugródeszka használata;
<i>Labdás gyakorlatok</i>	20 óra	Labdás ügyességfejlesztés; dobóversenyek; irányváltoztatások; előkészítő labdás játékok;
<i>Úszás</i>	18 óra	Gyorsúszás kartempója; hátúszás kartempója; a kar és lábtempó összehangolása
<i>Játékok, versenyek</i>	24 óra	Fogó és kidobó játékok csapatban és egyéni; sor és váltóversenyek; küzdő játékok; labdás előkészítő játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	4 óra	Hógolyózás csapatokban feladatokkal

5.osztály

Heti óraszám: 2.5

Éves óraszám: 93

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Az eddig tanult gyakorlatok ismétlése
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Előző évi gyakorlatok átismétlése
<i>Atlétika</i>	18 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futóiskola; gyorsfutás, tartós futás; ugróiskola; távolugrás guggoló technikával; kislabda hajítás 3 lépésből
<i>Torna</i>	16 óra	Tartásjavító gyakorlatok; képességfejlesztő gyakorlatok; fejjállás segítségadóval; felguggolás svédzsekrényre, függőleges repülés; zsugorkanyarlat; kötél és rúdmaszás
<i>Sportjátékok</i>	22 óra	Kosárlabda: kétkezes átadások labdavezetés- átadás összhangja; dobóversenyek; kosárlabda könnyített szabályokkal
<i>Úszás</i>	37 óra	Hátúszás kar és lábtempója; mellúszás kar és lábtempója; váltóúszás; ismerkedés a versenyúszás szabályaival; (vegyes úszás, vegyesváltó, levegővétel)

6.osztály

Heti óraszám: 2,5

Éves óraszám: 93

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Nyitódások, zárkózások járás közben, menet megindítása, megállítása
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabad társas kéziszer és szergyakorlatok; zenére és zene nélkül
<i>Atlétika</i>	26 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó-ugróiskola; gyorsfutások, iramfutások, tartós futások; rajtgyakorlatok különböző testhelyzetből; guggoló távolugrás; kislabda hajítás 3-as dobólépéssel
<i>Torna talajon és szereken</i>	28 óra	Tartás javító gyakorlatok ; képességfejlesztő; gyakorlatok; fejjállás, kézállás segítségével; mérlegállás; szekrényugrás: felguggolás, leterpesztés; zsugorgyakorlat
<i>Sport játékok</i>	26 óra	Fektetett dobás egy leütéssel; megidulás, megállás; röplabda alapérintések; kosárlabda; könnyített szabályokkal; kézilabda könnyített szabályokkal;
<i>Egyéb sportok</i>	8 óra	Küzdőgyakorlatok, fogó és kidobó játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	5 óra	Szánkózás, hólabdázás

7.osztály

Heti óraszám: 2,5

Éves óraszám: 93

Témakör	Óraszám	Feladat
<i>Rendgyakorlat</i>	Folyamatosan	Alakzatváltozások járás és futás közben; fejlődések , szakadozások;
<i>Gimnasztika</i>	Folyamatosan	Szabad, társas és szergyakorlatok; aerobic
<i>Atlétika</i>	26 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; futó-ugróiskola; gyorsfutások, iramfutások, kitartó futás; rajtgyakorlatok: térdelőrajt, állórajt; lépő magasugrás; hajítások, lökések, vetések;
<i>Torna talajon és szereken</i>	28 óra	Képességfejlesztő és tartásjavító gyakorlatok; fejállás gurulás előre, kézállás gurulás előre, repülő gurulóátfordulás; guggoló átugrás szekrényen; gyűrűn: emelés lebegő függésbe, emelés lefüggésbe, lendület hátra, homorított leugrás; kötél és rúdászás;
<i>Sport játékok</i>	26 óra	Kosárlabda védőmozgások; fektetett dobás átvett labdával; dobóversenyek; röplabda alapérintések tökéletesítése, alsó nyitás; játék könnyített szabályokkal; kézilabda könnyített szabályokkal; floorball
<i>Egyéb sportok</i>	9 óra	Küzdőjátékok, fogó és kidobó játékok
<i>Téli foglalkozás</i>	4 óra	Hólabdázás

8.osztály

Heti óraszám: 2,5

Éves óraszám: 93

Témakör	Óraszám	Feladat
Rendgyakorlat	Folyamatosan	Az eddig tanultak gyakorlása.
Gimnasztika	Folyamatosan	Az eddig végzett gyakorlatok ismétlése; gimnasztika egyénileg;
Atlétika	26 óra	Képességfejlesztő gyakorlatok; gyors és iramfutások; tartós futás; gátfutás alapjai; váltófutások; átlépő magasugrás; lépő távolugrás; súlylökés;
Torna talajon és szereken	26 óra	Képességfejlesztő és tartásjavító gyakorlat; összefüggő talajgyakorlat az eddig tanult elemek felhasználásával; szekrényugrás: szabadon választott ugrás bemutatása gyűrűn: emelés lebegőfüggésbe; lendület hátra; homorított leugrás;
Sport játékok	26 óra	Kosárlabda: labdás irányváltoztatások; 1 : 1 elleni játék; röplabda: felső egyenes nyitás, feladás, leütés, sánc; kézilabda könnyített szabályokkal; labdarúgás, floorball;
Egyéb sportok	9 óra	Fogó és kidobó játékok
Egyéb küzdősportok	3 óra	Küzdőgyakorlatok; grundbirkózás;
Téli foglalkozás	3 óra	Hólabdás csapatjátékok