

TESTNEVELÉS **követelmények** **5-8 évfolyamok**

5. évfolyam

Cél

A rendgyakorlatok minden osztály visszatérő anyagát képezik, ezért elsajátítása nevelő-oktatómunkánk alapvető célja. Ennek érdekében feladatunk:

- a tanulók szabályhoz és alakzathoz kötött mozgásának kialakítása,
- az alaki formaságok megismertetése, begyakoroltatása, elsősorban rendgyakorlati órarészek keretében. Minden órán következetesen használjuk és alkalmazzuk az egységes vezényszavakat.

Gimnasztikai feladatok végeztetésével célunk a kitartó, figyelemösszpontosításra nevelés, illetve a pontos végrehajtás.

Páros, társas gyakorlatok végzésekor az együttműködés, segítőkészség érzésének formálása

Követelmény

A fejlesztési követelmények részletesen jelennek meg az óra lebontásánál.

Minimális:

Rendgyakorlatok, gimnasztika:

- ismerjék meg a tanulók az alaki formaságokat,
- a rendgyakorlatok szolgálják és járuljanak hozzá fegyelmük kialakításához.

Gimnasztikai gyakorlatok végzésénél törekedjenek a pontos, szép kivitelezésére.

Tudják a gyakorlatokat zenére, vezényszó nélkül végezni.

Emelt szintű:

Tudjanak 6-8 gyakorlatot önállóan összeállítani és bemutatni.

Legyenek képesek 10-12 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatot végezni.

Atlétika:

Sajátítsák el a gyerekek:

- a magas- és a távolugrás alapvető fázisainak, a nekifutásnak és az ugrásnak lényeges elemeit,
- a hajítás legjellegzetesebb mozzanatát, az ívképzést,
- sajátítsák el a hajításnál a kar és a váll mozgásának összhangját

Emelt szintű tantervű:

- tudják megválasztani a futás távjának megfelelő iramot

Torna:

- A tanuló alakítsa helyesen részmozdulataiban az egyes talajelemeket.
- Érezze támaszhelyzetét biztonságosnak nem szokványos testhelyzetben, átfordulásokban.
- Támaszugrásoknál a nekifutás, elugrás, támaszvétel legyen lendületes, folyamatos.

Emelt szintű tantervű:

- Alakuljon ki elugrást követően az első és második íve.
- Függsben tudja végrehajtani az egyes tanult elemeket.
- A függő helyzetben tudja uralni a szert.
- Tudjon bemutatni önállóan összeállított gyakorlatot.
- Kötelező elemek: gurulóátfordulások minden fajta testhelyzetből mindenfajta befejező helyzetbe, fejenállás, kézenátfordulás oldalt, fellendülés kézállásba.

Sportjátékok:

Kézilabda:

- A tanuló tegyen szert fogásbiztonságra a fej és térdmagasság között, a szemből és oldalról
- érkező labdák helyben történő megfogásában és a labdaátadásokban.
- Tudjon 3-5 m-es távolságra pontos átadásokat végrehajtani.
- Labdaátvételre való helyezkedésben törekedjen a védőtől elszakadni.

Kosárlabda:

- Rendelkezzen fogás- és dobásbiztonsággal, mozgás közben a társakkal végzett labdaadogatásban.
- Labdaátvételre való helyezkedésben törekedjen a védőtől elszakadni, üres helyre futni.

Labdarúgás:

- Szerezzen biztonságot az álló és szemből lassan guruló labda rúgásában, eltalálásában, a labda megállításában, labdavezetés belsővel.
- Védekezésben a támadó fedezésében.

Támadásban a védőtől való elszakadásban, üres helyre helyezkedésben.

Természetben üzhető sportok és szabadidős tevékenységek:

- Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyét.
- Vállalják a szabadtéri tevékenységet.
- Alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez.

Úszás:

- Biztos úszás

Néptánc, modern tánc: alap lépések elsajátítása

Emelt szintű tantervű:

- Fit-kid technikai elemek rövidebb koreográfiák

6. évfolyam

Cél:

- Fejlődjön a tanuló gyorsasága, állóképessége, erőnléte.
- Tartsa meg a gyakorlóléhelyek tisztasági előírásait.
- Gimnasztikai és rendgyakorlatokat pontosan hajtsa végre.
- Törekedjen a belesetek elkerülésére.
- Vállaljon egyszerű szervezési feladatokat.
- Tudja a futás távjának megfelelő iramot megvalósítani.

- Javuljon az el- és felugrásoknál a kar-lábmunka hatékonysága.
- Tudatosuljon a dobószerszám minél hosszabb úton való gyorsításának módja.
- Tartsa be a játék- és versenyszabályokat.
- Fejlessze tudását, javítsa teljesítményét.
- A tanuló relatív ereje érje el azt a szintet, ami képesség teszi őt a torna elemek végrehajtására.
- Lendületes és törésmentes legyen a végrehajtása a tornagyakorlatokban.
- Kettő úszásnem ismerete

Követelmény:

A fejlesztési követelmények részletesen jennek meg az óra lebontásánál.

Minimális:

Rendgyakorlatok és gimnasztika:

- gimnasztikában és rendgyakorlatokban az általános és sokoldalú képességfejlesztés,
- zárt alakzatokban a kijelölt hely gyors megtalálása
- táv es térköz gyors felvétele
- megindulásnál, vonulásnál es megállásnál a megfelelő „lábrend” érzékelése
- koordinációs képességek /térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés / fejlesztése,
- kéziszer-gyakorlatokkal a szimmetrikus terhelés biztosítása,
- különféle támaszfeladatok előkészítése

Értékelések (5-6)

- a szervezési feladatok önálló megvalósítása
- játékban az önálló taktikai feladatok megvalósítása
- technikai ismeretekben javulás,
- munkafegyelem, aktivitás
- önmagukhoz mért fejlődés

– A teljesítménypróbákon az egyéni teljesítmény javulása alapján, továbbá a mozdulat-, mozgásügyességben mutatott fejlődés alapján.

– Labdával, labda nélküli mozgásokban a koordinált mozgást, a labdajátékokban a támadásban, védekezésben nyújtott egyéni /a csapat játékát segítő/ teljesítményt is értékeljük.

A szabadtéri órákra való felkészülés, az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, inaktív hozzáállás alapján értékeljük tanítványaink munkavégzését

7–8. évfolyam

7. évfolyam

Cél:

- A rendgyakorlatok alaki formaiságaiban előtérbe kerülnek a menet közben történő alakzatváltozások, fejlődése, szakadozások. Ezen alakzatváltozásoknak a megtanítása fontos mind a zárt, mint a nyitott oszlopok sorainak többszörösére növelésével az órát előkészítő gimnasztikai anyaghoz, ill., a sportnapok, sportünnepélyek alakzatainak kialakításához.
- Fejlesszük a tanulókat a sportöltözet, sportfelszerelés használatában, a személyi higiéniai szükségességének tudatosításában, betartásában.

Gyakorlatsorok, gyakorlatfűzések összeállítása tanári segédlettel.

Követelmény

A fejlesztési követelmények részletesen jennek meg az óra lebontásánál.

Minimális:

- Legyen kész a diák képességeinek továbbfejlesztésére.
- Jellemezze a tanulót a test ápoltsága, a tiszta, rendes sportöltözet.
- A rendgyakorlatokban érvényesüljön az egyöntetű végrehajtásra törekvés, a fegyelmezett viselkedés.
- A támasz- és függőszerkeken tanult gyakorlatokat mutassa be gördülékenyen.
- Mutasson be 4-5 gyakorlatelemből önállóan összeállított torna gyakorlatokat.
- Ugrásainál a nekifutás, a kitémasztás, a lendítés legyen folyamatos, törésmentes.
- Labdarúgás: hatékonyan vegyen részt a védő- és támadójátékban.
- Jellemezze versenyzéseit a küzdelem, az erőfeszítés, a jobb teljesítmény érdekében.

Labdajátékok:

- A társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.
- A tanult technikai elemek passzív, majd aktív védővel szembeni végrehatása.

Torna:

- Gurulóátfordulás előre, hátra sorozatban is, repülő gurulóátfordulás.
- Kézállások
- Terpeszátugrás, guggoló átugrás
- Gyűrű: lebegőfüggés, lefüggés, hátsó függés, homorított leugrás

Emelt szintű tantervű:

- *talajon, gyűrűn, gerendán 4-5 elem és ugráson 2 választott támaszugrás/Diákolimpiai gyakorlatok/*
- *Kézilabda: támadásban tudjon gyors, változatos irányú adogatást végezni a védők megráadására miatt.*
- *Kosárlabda: támadásban állandó mozgással szakadjon el a védőtől, a labdaátvételtől, kosárra dobásra.*
- *Szabadidejében kezdeményezzen általa ismert játékokat.*

Néptánc, modern tánc: alap lépések elsajátítása

Emelt szintű tantervű:

- *Fit-kid technikai elemek rövidebb koreográfiák*

Értékelés

A tanuló tanórán kívüli tevékenységében: egyéb sportos tevékenységét /rekreáció/

- tanórán kívüli iskolai testnevelés /tömegsport/, valamint sportági eredményeit vegyük figyelembe.

Tanórán:

- játék, és szabályismeret,
- aktivitás az órákon,
- munkafegyelem
- taktikai, technikai ismeret,
- elért teljesítmény
- önmagához mért fejlődés

A tanuló mozgáskultúrájában, higiéniai szokásainak változásában, fegyelmezett, kitartó munkavégzésében történt pozitív vagy negatív változás alapján.

Az atlétikai számokban eredményességre törekvés, valamint a kitartó munkavégzésben nyújtott teljesítmény alapján.

8. évfolyam

Cél:

Rendgyakorlatokban: nem csak osztályközösségben, hanem nagyobb egységben való alaki mozgás elsajátítása

Gimnasztikai gyakorlatoknál: játékos szabadgyakorlati alapformájú, határozott formájú szabadgyakorlat, kéziszersz ill. szersz gyakorlatok végeztetése.

Atlétika:

A munkabíró képesség növelése. Sokoldalúság az oktatásban: atlétikai feladatok változó feltételek közötti végrehajtásával. Törekednünk kell annak megvalósítására, hogy az atlétikai oktatási anyag keretén belül a fizikai és koordinációs képességek a korábbinál még inkább harmonikusan fejlődjenek.

az oktatás során az egyénre szabott technikák kialakítása, csiszolása, javítása, gyakoroltatása kerül előtérbe.

Torna:

Alakítsuk ki a tanulóknál: a mozgások fizikai törvényszerűségeinek megértését, az értelmes mozgástanulás igényét, az egyes elemkapcsolatok önálló módon történő feldolgozását, a mozgásuk állandó tökéletesítésének fontosságát, a segítségnyújtás magas szintű készségét.

Sportjátékok:

Kézilabda: (kiegészítő tananyag, röplabdával felcserélhető)

Tanítványaink a technikai, taktikai ismeretanyagból a védekező, támadó játékból a sportoláshoz legszükségesebb tudásanyagot alapszinten, az ügyesebbek magasabb szinten sajátítsák el.

Kosárlabda:

A koordinált, egymáshoz igazodó feladat-végrehajtást tökéletesíteni, az ellenfél és csapattárs, a játékban résztvevők tevékenységének tisztelete, a durvaságmentes játék, a célszerűség elérése.

Labdarúgás:

A technikai ismeretben a tudás különbség kiegyenlítése páros és egyéni labdás feladatok végzésével, a posztonkénti feladatok elsajátítása, a támadó játék csiszolása, az emberfogásos védekezés és alkalmazása, a kapus technikai, taktikai tudásának bővítése, a játérendszer ismerete.

Önvédelem, küzdősportok:

tudatosítsuk tanítványainkban: az önvédelmi sportról túlzott elvárást ne tanúsítsanak /a sportág ismerete nem teszi őket legyőzhetetlenné/

A speciális előkészítő gyakorlatik megismertetése.

A tömeges izmokon való átgördülés

Helyes eséstechnika elsajátítása.

Természetben űzhető sportok és szabadidős tevékenységek:

Biztosítsunk széles kínálatot, hogy mindenki találjon számára megfelelő sportágat.

A foglalkozásokat a lazább keretek ellenére aprólékosan szervezzük, gondosan határozzuk meg a játékszabályokat, ezzel is biztosítva a sérülések elkerülését.

Követelmény:

A fejlesztési követelmények részletesen jennek meg az óra lebontásánál.

Minimális:

Mutasson a tanuló saját teljesítményében fejlődést a tanév során. A testi ápoltság váljék természetes követelménnyé. Tudjon szabad és kéziszer-gyakorlatot önállóan tervezni és bemutatni. Mutasson be 4-5 gyakorlalemből önállóan összeállított tornagyakorlatot. Tudjon laza, könnyű mozgással futni. Javuljon ugrótechnikája, növekedjen dobóereje.

Atlétika:

- Fokozó futás, vágtafutás, futás nehezítésekkel (terepakadály).
- Tartós futás a tér növelésével, váltófutás.
- Szökdelő iskolák, sorozatugrások, helyből ugrások
- Vetések tömött labdával

Emelt szintű tantervű:

Súlylökés helyből és becsúszással tömött labdával, súlygolyóval.

Torna:

- Repülő gurulóátfordulás, fejenállás, kézenállás, kézenátfordulás oldalra, összefüggő gyakorlatok
- Felguggolás, terpeszleugrás 4 részes szekrény hosszában.
- Mászás, vándormászás
- Gyűrű: 3-4 elemből álló összefüggő gyakorlat
- Gerenda: Helyváltoztatások, guggolótámasz és felállás, mellső mérleg
- Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk

Emelt szintű tantervű:

Függeszkedési kísérletek, függeszkedés

Lólengésen, korláton és nyújtón alap elemek ismerete

Kézilabda:

Emelt szintű tantervű:

Tudja tartani helyét a védelemben a zóna számára kijelölt helyén, tudjon hatékonyan védekezni.

Kosárlabda:

Emelt szintű tantervű:

A védőjátékos az emberfogásos védekezésben legyen képes tartani pozícióját.

Labdarúgás:

Emelt szintű tantervű:

Tudja a védő- és a támadófeladatot eredményesen alkalmazni.

A testnevelés órán megszerzett tudását, képzettségét alkalmazza a szabadidő hasznos eltöltésében.

Történelmi táncok ismerete és gyakorlata.

A XX. század tánc- és mozgás művészete.

Egyszerű táncoknak kombinációja.

Emelt szintű tantervű:

Összefüggő fitness gyakorlat bemutatása.

Sportágak versenyszabályainak ismerete.

Értékelés:

- a szakkifejezések alkalmazása,
- szervezési feladatok önálló megvalósítása
- technikai ismeretekben javulás,
- munkafegyelem, aktivitás az órán,
- az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk a tanulókat
- a házi versenyeken való részvétel, közreműködés, ill. eredményesség alapján. A tanulónak a teljesítményében, a technikai végrehajtásban a versenyeken elért eredménye alapján.