

TESTNEVELÉS

követelmények

1-4. évfolyamok

1–2. évfolyam

1. évfolyam

Cél

- a rendgyakorlatokkal a tanulók alakzathoz kötött mozgását alakítjuk ki,
- az előkészítő gyakorlatokkal adjunk lehetőséget az iskolába lépő tanulók közötti különbség csökkentésére,
- futás gyakorlatoknál elsődleges a tanulási célok kiűzése /gyorsfutás, kitartó futás stb./
- alapvető ugrásformák elsajátítása /helyből, nekifutással, egy és páros lábbal/
- alapvető dobásszabályozás
- függés- és támaszhelyzetben kúszások, mászások és más természetes mozgások
- a labdajátékokhoz szükséges egyszerű dobás- és fogásmódok elsajátítása,
- alapvető atlétikai-, és tornatechnikák előmozdítása, az ehhez szükséges képességek kialakítása
- a sporttevékenységet hassa át a játékoságra való törekvés, legyen a testnevelés az örömszerzés forrása.

Emelt szintű tantervű:

- az egyensúlyi helyzet fenntartása a növekvő nehézségű feladathelyzetekben,
- karemelés, ill. leszorítás társ ellenállásával szemben
- húzások, tolások párokban
- leülések, felállások párokban kézfogással és hátukat összetámasztva

Követelmény

Fejlesztési:

- Legyenek képesek összerendezett, fegyelmezett mozgásra, viselkedésre.
- A gimnasztikai gyakorlatok segítségével a testrészek fokozatos sokoldalú terhelése, erősítése.
- Állóképesség fejlesztése. Aktív es egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását.
- Sajátítsanak el egyszerű tornajellegű támasz es függéshelyzeteket, legyenek képesek hely-es helyzetváltoztatásokra támaszban es függésben.
- Fejlődjön kondicionális es koordinációs képességük, mozgásos cselekvésbiztonságuk.
- Ügyesség, elemi szintű játék es együttműködési készség. Szabályok betartása, becsületes játék. Labdaérvék fejlesztése.

Minimális:

- egyszerű szabadgyakorlatok végzése,
- tudjanak felugrani egy és páros lábról, szökdelni egy és páros lábon
- ismerjenek témánként 2-3 játékot /fogójátékok, szerepjátékok,
- hajtsak végre a vezényszónak megfelelő alakzatot.
- gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.
- tudja szabályozni járását, futását
- a tevékenység céljának megfelelően használja a labdát
- képesek legyenek mászókötélen mászókulcsolással mászni
- rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban

Emelt szintű tantervű:

- legyenek képesek kötetlen, tartós futásra
- ismerjék az egy- és kétkézes alsó és felső dobásokat,
- tudjanak bemutatni néhány egyszerű torna mozgásformát /gurulóátfordulások, kézállás, cigánykerék stb./

Értékelés

A szervezési szakkifejezések ismerete.

A tanult játékok és gyakorlatok ismerete.

A tanult mozgások alapvető jellemzőinek ismerete.

Önmagukhoz mért fejlődés.

2. évfolyam

Cél

- rendgyakorlatokkal a tanulók mozgását célszerűen és gyorsan valósítsuk meg,
- a játékos és utánzó gyakorlatok mellett kapjon helyet a határozott formájú szabad- és kéziszer gyakorlat,
- a futás feladatoknál a fontosabb mozgásformák helyes technikájának elsajátítása, továbbá a játékok közbeni egyszerű feladatok megoldása,
- korrekciós mozgások megtanítása az egyensúlyozásoknál,
- a labdával való ismétlődő találkozásokkal a labda birtokbavétele

Követelmények

Fejlesztési:

- Legyenek képesek összerendezett, fegyelmezett mozgásra, viselkedésre.
- A gimnasztikai gyakorlatok segítségével a testrészek fokozatos sokoldalú terhelése, erősítése.
- Állóképesség fejlesztése. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását.
- Sajátítsanak el egyszerű tornajellegű támasz és függéshelyzeteket, legyenek képesek helyes helyzetváltoztatásokra támaszban és függésben.
- Fejlődjön kondicionális és koordinációs képességük, mozgásos cselekvésbiztonságuk.
- Ügyesség, elemi szintű játék és együttműködési készség. Szabályok betartása, becsületesség. Labdaérezék fejlesztése.

Minimális:

- a tanuló ismerje az egy- és kétsoros oszlopban, ebből testfordulattal vonalba történő sorakozást, köszöntést, jelentésadást,
- kötélfelhajtást végezni helyben, futás közben, ugrásfeladatot végezni egy és két lábon, helyből távol ugrani
- célba dobni 50 %-os biztonsággal, javuljon teljesítményük a távolba dobásoknál.
- támaszban, függésben és bizonytalan egyensúlyi helyzetben a megtanult gyakorlatokat alkalmazni.
- egyszerű szabad- és kéziszer gyakorlatok végzése,
- tudjanak felugrani egy és páros lábról, szökdelni egy és páros lábon
- ismerjenek témánként 2-3 játékot /fogójátékok, szerepjátékok,
- hajtsak végre a vezényszónak megfelelő alakzatot.
- 2-4 gimnasztikai gyakorlat ismerete

- Ismerjenek témánként 3-4 új játékot. /Hogy a kakas?, Jöjj velem!, Hatozás, Fekete-fehér, Egyszerű fogó stb./, koreografált mozgássorokat.

Emelt szintű tantervű:

- ismerjen egyre több határozott lapformájú szabad- és kéziszer gyakorlatot, tudja ezeket összekötni,
- tornaelemek összekötése (pl. cigánykerék+kézállásból gurulóátfordulás)
- kitartó, gyors, játékos futásgyakorlatok, indulások, irányváltások ismerete
- legyenek képesek a térbeli tájékozódó mozgásra fordított testhelyzetben
- tartós futás 4-8 percig pihenő nélkül, ill. kisebb sétákkal,
- az ütközések elkerülése a fogójátékokban,
- küzdőfeladatok társsal (pl. kakasviadal)
- hajítások és dobások helyes technikai végrehajtása

Értékelés

A rendgyakorlatokban, gimnasztikai mozgásokban a társsal, csoporttal való együttmozgás milyensége. A szakkifejezések megértése, a játékok nevének, szabályainak és végrehajtási módjainak ismerete alapján, továbbá képes-e a gyermek folyamatosan 6-8 percig megállás nélkül, teljesítményét javítva futni. Képes-e a teljesítménypróbákban javulni. A teljesítménypróbákban ősztől tavaszig elért javulás, valamint az ugrásügyességben történt fejlődés alapján.

A tanult mozgásformák /gurulóátfordulások, híd, gyertya stb./ és gyakorlatok /kombinációk/ önálló bemutatása, "a szakszerű feladatmegoldás" szempontjából.

Értékeljük a tanuló alkalmazkodásában történt előrelépést.

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

Értékeljük aktivitásukat, egészséges versenyszellemüket.

3–4. évfolyam

3. évfolyam

Cél

- a gimnasztika az ún. bemelegítő funkción túl járuljon hozzá a tanulók erőnlétének, a keringési- légzési rendszer működésének fejlesztéséhez,
- a futásoknál a 3. osztályban egyrészt az állóképesség fejlesztése a hangsúlyos, másrészt a megfelelő cselekvési mód megválasztása, alkalmazása
- ugrásoknál feladathelyzetekkel növeljük a tanulók alkalmazkodóképességét /akadálypálya változatai/
- a hely- és helyzetváltoztatással kapcsolatos feladatok végzése
- a labdával való fogásbiztonság kialakítása
- mozdulatgyorsaság fejlesztése eséseknél, gurulásoknál.

Követelmény

Fejlesztési:

- A gyakorlatokra vonatkozó szakkifejezéseket megérteni, a gyakorlólhelyek, szerek és eszközök nevét ismerni, az öltöző rendet, a higiénés szokásokat kialakítani;
- Az óraszervezés szempontjából szükséges foglalkozási formákat és alakzatokat felismerni, azokat együttesen, gyorsan és célszerűen végrehajtani.

- Rendelkezzenek, a tanulók általános futókészséggel (ami a későbbiekben az atletikus mozgásokban és a sportjátékokban alapvetően szükségessé válik).
- Képes legyen összerendezett ugrásokat végrehajtani.
- A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgásokat folyamatosan és pontosan a pedagógus utasításainak megfelelően (ütemtartással és zenére is) végrehajtani, a játékos képességfejlesztő gyakorlatokat, testnevelési játékokat és sportszerű test-test elleni küzdelem fogásait elsajátítani.

Minimális:

- a rendgyakorlatok változatos felhasználásával a tanulók tudatos, rendezett mozgatása,
- határozott alapformájú szabad- és kéziszer-gyakorlatok ismerete, a kar-, törzs-, lábgyakorlatok pontos végrehajtása
- járásokat, futásokat végezni, különböző feladatokkal, futni 4-6 percig, gyorsfutást végezni 30-40 m-en,
- a dobás erejének szabályozására,
- a hajítómozdulat helyes végrehajtására,
- ismerjen talajtorna elemeket, elemkapcsolatokat, szekrényugrásokat, függésben gyakorlatokat, egyensúlygyakorlatokat.
- tudjon esni, változatos terepen ügyesen mozogni.
- rövid, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiákat tudjon.

Emelt szintű tantervű:

- *rajtgyakorlatok, futóversenyek*
- *kötélmászás, rúdászás*
- *tornagyakorlatok*
- *mászások bordásfalon*
- *labdás játékok*
- *küzdőgyakorlatok (pl. kézvívás fekvőtámaszban)*

Értékelés

A tanult játékok és gyakorlatok nevének, szabályainak és végrehajtási módjainak az ismerete. Az önmagukhoz mért fejlődés. Gimnasztikában önállóan összeállított gyakorlatsor bemutatása alapján.

A gyorsfutásban, a gyors indulásokban a tartós futásban nyújtott fejlődésük alapján. szökdeléseknél a koordinációs képesség /szökdelési variációk nehezített feltételek mellett is/ alapján.

Távolba dobás kislabdával a fejlődést értékeljük.

Tornafeladatok célszerű, gazdaságos végrehajtását, az egyszerű gyakorlatik lényegi hibáinak önálló korrekcióját értékeljük.

A labdás ügyesség terén, valamint a játékban nyújtott fejlődésük, teljesítményük figyelembe vételével végezzük a tanulók értékelését, osztályzását.

Értékeljük a szabályos, sportszerű küzdelmet, marasztaljuk el a szándékos durvaságot.

4. évfolyam

Cél

Különböző alakzatok kialakítása, az óra előtti, utáni teendők elvégzésének tudatosítása.

Változatos szabad-, társas-, kéziszer-gyakorlatokkal járuljanak hozzá tanítványaink testtartásának javításához, mozgásszervi hibáinak /külön gondot kell fordítani a törzsimozgat, a lábboltozat izomzatának fejlesztéséhez/ kiküszöböléséhez.

Futásoknál 4. osztályban az optimális megoldásra való törekvés a cél.

Az ugrás erejének, távolságának szabályozása. A torna függés-,támaszszerin gyakorlatok végzése.

Bonyolultabb mozgások végrehajtásának képessége, dinamikus egyensúly fenntartása.

A labda birtokbavétele: kézzel való megfogás, érintéses labdakezelés, pattintó érintés, eszközzel való labdakezelés, meghatározott játékban való részvétel.

Az edzettség fenntartása.

Követelmény

Fejlesztési:

6. kötetlen futással 6-8 percig futni, tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások folyamatos és pontos, a pedagógus utasításainak megfelelő (ütemtartással és zenére is) végrehajtása
7. Legyen képes elviselni a kisebb ütközéseket, fejlődjön talajfogásának biztonsága
8. Legyen képes kiválasztani a dobófeladatnak legmegfelelőbb mozgásformát.
9. Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése. Izomérzékelés alakítása és fejlesztése. Tornagyakorlatok koordinált és esztétikus végrehajtása.

Minimális:

10. tudjanak általános hatású, valamint a törzs- és karizomzat erősítő, nyújtó, váll- és csípőizületet lazító gimnasztikai jellegű kéziszer-gyakorlatot végezni /ezekből önállóan gyakorlatot összeállítani/.
11. kötetlen futással 6-8 percig futni,
12. Különböző alakzatok kialakítása.
13. gyorsfutást 30-40 m-en /versenyzés/,
14. feladatokkal ugrókötel-áthajtást végezni,
15. fejlődjön labdaügyességük, koordinációs képességük,
16. rendszeresen végezzenek mozgást szabadban
17. Énekes-táncos játékok /kiolvasók, párválasztók, párcserélők, fogyó-gyarapodó, vonulós-kapuzós játékok/
18. Ritmusgyakorlatok, egyenletes járás közben különböző ritmusképletek tapsolása.
19. Legalább 5 énekes-táncos játék ismerete
20. Rövid, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiákat tudjon.
21. A siker és kudarc sportszerű elviselése
22. Szökdelő-iskolák

Torna:

23. Hosszú bukfenc
24. Mellső mérlegállás
25. Függőleges repülés

Küzdő feladatok:

26. Grundbirkózás alapjai

Labdás feladatok:

27. Labdavezetés mindkét kézzel
28. Kapura-, kosárra dobás: kísérletek

Emelt szintű tantervű:

29. távolugrást végezni néhány lépés nekifutással - ugrósávból,
30. magasugrást 4-5 lépés nekifutással lépő technikával,
31. helyből, járásból, lassú futásból kislabdadobást végezni,
32. 12 perces futás
33. labdajátékok alapszabályainak ismerete és alkalmazása

Torna:

34. repülő gurulóátfordulás,
35. lebegőállás,
36. diákolimpiai gyakorlatok

Úszás: (mellékletben)

Értékelés

Az iskola délutáni "sportos" foglalkozásain való részvétel.

A tanult játékok és gyakorlatok neveinek, szabályainak ismerete.

A játékokban a taktikai feladatok megoldása.

Munkafegyelem, aktivitás.

Önmagukhoz mért fejlődés

A futó állóképességben, futó gyorsaságban, valamint a reakciógyorsaságban elért teljesítmény, fejlődés alapján.

A kislabdahajításnál a hajítómozdulat, a végrehajtási mód, valamint a dobásokban, lökésekben elért fejlődés az elbírálás alapja.

A tornában tanított mozgásformák és gyakorlatok eredményes elsajátítása, továbbá az általános erő és állóképességekben kimutatható fejlődés alapján.

Labdagyakorlatokban a labdafogás, elkapás, birtoklás, ill. továbbítás feladathelyzetben, játék közben nyújtott teljesítményük, valamint a teljesítménypróbákban nyújtott eredményük, javulásuk alapján.

Értékeljük a küzdő feladatoknál a szabályos, sportszerű küzdelmet, marasztaljuk el a szándékos durvaságot.

Értékeljük a gyerekek szervezési készségét, aktivitásukat, egészséges versenyszellemüket.