Általános Iskola helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGI TERÜLET
Emelt szint

Célok és feladatok

A sport kiemelkedő szerepet tölt be az iskolai kerettantervben. A kerettanterv azonban csak akkor érheti el célját, ha nemcsak mennyiségében, hanem tartalmában is megfelel a 2005-ös sportstratégiában rögzített reformszándékoknak.

Az iskolai testi (szomatikus) nevelésnek – a tudatos sportolói személyiség fejlesztése érdekében, a „Kalokagathia" szellemiségében – nemcsak gyakorlati, hanem elméleti ismereteket is tartalmaznia kell.

A fokozott teljesítményekhez szükséges:

- a motoros képességek fejlesztése,
- az adott sportág terhelésének megfelelően az izom, ín, szalag és csontrendszer, valamint a légző- és keringési rendszer teherbíró képességének fokozása, a sportági alkalmazkodó képesség fejlesztése intenzív terhelés hatására,
- az életkori sajátosságok figyelembevétele a képzés során,
- a sportági fejlődés ütemét befolyásoló élettani tényezők egyénspecifikus feltérképezése, melyek elsősorban az idegrendszer fejlettségétől és a környezeti tényezők befolyásoló szerepétől függenek,
- a mozgástanulás azon törvényszerűségének figyelembevétele, hogy az élsportra történő felkészítés legszenzibilisebb szakasza a 10-14 életév közötti időszak.

A sportolók edzésmunkáját ebben a szemléletben kell megtervezni, figyelembe véve a nemi különbségekből adódó terhelhetőséget is.

Testnevelés
1-8. évfolyam

Alapelvek

Az iskolai testneveléssel szemben támasztott általános társadalmi elvárások:

- az egészség megőrzése és megszilárdítása, az egészséges életmódra nevelés;
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, a preventív szemlélet elfogadása,
- a sérülésekkel szembeni ellenálló képesség fokozása;
- a motoros képességek fejlesztése;
- a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása;
- a mozgás, a játék, a versenyzés iránt érdeklődés felkeltése, a sport megszerettetése;
- az esélyegyenlőség megteremtése;
- az egész életen át tartó fizikai aktivitás igényének kialakítása;
- a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztás.

Ezen igények megvalósításához, a társadalmi elvárásoknak történő megfeleléshez a sport mint eszköz szolgál.

Célok

A tantárgy alapvető – társadalmi – célja a diákok klasszikus értelemben vett „sportemberré” és sportoló emberré válása. Ezen nemes cél eléréséhez elengedhetetlen: egy, az egész életen át tartó, testkultúrális tevékenységprofil kialakítása:

- a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása;
- az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel;
- ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről;
- az egészséges életmódra való törekvés belső motivációvá válása;

- az iskolai testnevelés aktívabb szerepvállalása az önkifejezésben, az önmegvalósításban;
- az igény felkeltése az esztétikus test és a helyes testtartás kialakítására, illetve fenntartására.

1. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- A játékigény kialakítása a testnevelési játékokon keresztül.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.
- A játék megszerettetése.
- A sportolással együtt járó higiéniás szokások kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése.

Tananyag

I. RENDGYAKORLATOK ÉS GIMNASZTIKA

Cél

- A tanulók alakzathoz kötött mozgásának kialakítása
- Egyszerű szervezeti formák megismerése, tornaszerek, eszközök nevének megtanítása
- Szakkifejezések elsajátítása
- Egyszerű, szabad- és kézi-szergyakorlatok megismertetése

Követelmény

- Sajátítsák el az alaki formaságokat: pl. felállást oszlop és vonal alakzatban, a vigyázz és pihenj állást, egyszerű fordulatokat.
- Tér és távköz betartása helyben.
- Ismerjék meg az egyszerű, szabad-és kéziszer-gyakorlatokat.

- Tanulják meg az alapvető testhelyzeteket, ujjtartásokat, fogásmódokat, kartartásokat.

Tartalom

- Sorakozó: vonalban, oszlopban, tér és távköz felvétele
- Alapállás: vigyázz és pihenj állás, testfordulatok, kör alakítása kézfogással.
- Menet megindítása és megállítása.
- Gimnasztikai alapgyakorlatok: nyak-, kar-, lábgyakorlatok, testtartást javító törzsgyakorlatok

II. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Követelmény

- Képességfejlesztés az atlétika mozgás-és gyakorlatanyagával.

A) Futások

- ✓ Kitartó futás: legalább 400 méter folyamatos futás közepes iramban.
- ✓ Gyorsaságfejlesztés: váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések egy és páros lábon helyben.
- ✓ Guggolásból felugrások.

C) Dobások

- ✓ Egykezes dobások kislabdával távolságra.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Labda nélküli ügyesség: a torna gyakorlatanyagát felhasználva az ízületi mozgékonyság fejlesztése.
- ✓ Küzdőgyakorlatok elsajátításának jelentősége.
- ✓ Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célba.
- ✓ Ügyességi gyakorlatok

Követelmény

- ❖ Érezzék meg, és tudatosuljon bennük a különbség a gyors és közepes iramú futások között.
- ❖ Legyenek képesek versenyhelyzetben is koordinált futómozgás végrehajtására.
- ❖ Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben.
- ❖ Törekvés minél magasabb ugrásokra.
- ❖ Legyenek képesek saját testsúlyukkal bizonytalan egyensúlyi helyzetben koordinált mozgásra.
- ❖ Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15 méter távolba dobni.
- ❖ A későbbi sérülések megelőzése céljából rendkívüli jelentőségű az ízületi mozgékonyság fejlesztése.
- ❖ Az ember természetes mozgásformáinak készség szintű elsajátítása: kúszások, mászások, járások, függések.

III. GIMNASZTIKA

- ❖ utánzó feladatok végrehajtása.
- ❖ 2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása.
- ❖ Zenére történő egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása.
- ❖ Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ tarkóállás,
- ✓ guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc előre).
- ✓ guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba (bukfenc hátra),
- ✓ fejállás.

B) Szekrényugrás

- ✓ 2 részes svédszekrényre felguggolás, függőleges repülés.

Követelmény

- ❖ Tudjanak utasításra gimnasztikai mozgásokat végrehajtani.
- ❖ Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.
- ❖ Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani.
- ❖ Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb helyről történő leugrás közben.
- ❖ Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.

C) Gerenda

- ✓ Tornapad lapján egyensúlyozó járás.
- ✓ Homorított leugrás.
- ✓ Fordulatok állásban.
- ✓ Ereszkedés guggolásba.
- ✓ Fordulatok guggolásban.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

- ❖ Fogójátékok egy fogóval.
- ❖ Szökdelő fogó egy fogóval.
- ❖ Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel.

- Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával.
- Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre.
- Küzdő gyakorlatok párokban.
- Esések, gurulások gyakorlása játékhelyzetekben.
- Egyszerűsített szabályokkal foci és pontszerző játék.
- Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban mindkét kézzel.

Követelmény

- Legyenek képesek szabályjátékok elsajátítására.
- Versenyszellem kialakítása.
- Cselezési készség kialakítása.
- Becsületes játékra nevelés.
- Törekvés az osztott figyelem képességének kialakítására.
- Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.

2. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Játékigény kielégítése.
- Higiéniás szokások megszilárdítása.
- A szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása.
- A dobókészség kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete.
- A koordinációs készségek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Követelmény

- Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.

A) Futások

- ✓ Kitartó futás
- ✓ Gyorsaságfejlesztés:
  - Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon
  - Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon.
  - Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással
  - Legyenek képesek 800 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére
  - Rajtgyakorlatok

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött.
- ✓ Indián szökdelés előre.
- ✓ Szökdelések oldalirányba haladással.

C) Dobások

- ✓ Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célba.
- ✓ Dobások egy és két kézzel szemben álló társhoz.
- ✓ Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szereken.
- ✓ Küzdőgyakorlatok.
- ✓ Grundbirkózás.

Követelmény

- Reakciógyorsaság fejlesztése.
- Tudjon egy lábról egy lábra ugrani.
- A felugrás fölfelé történjen.
- A szökdelés irányának megváltozásával tudja irányítani a testét.
- Labdaérzékelés fejlesztése.
- Tudja, hogy a különböző súlyú labdákat, a változó távolságra lévő társhoz más-más erőközléssel lehet pontosan célba juttatni.
- Alakuljon ki az egészséges küzdőszellem.
- Legyen képes saját testsúlyával függő gyakorlatok végzésére.
- Kötélmászás, rúdmászás technikájának elsajátítása.

II. GIMNASZTIKA

- Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.
- 2-4 ütemű labda- és karika-gyakorlatok.
- 2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyságot fejlesztő páros gyakorlatok.

III. TORNA

A) Talaj

- ✓ Guruló átfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből.
- ✓ Emelés fejállásba, nyújtott térddel.
- ✓ Fellendülés kézállásba.
- ✓ Fejen átfordulás néhány lépés lendületszerzéssel.

B) Szekrényugrás

- ✓ 3 részes svédszekrényen guggoló átugrás ugródeszkáról.

C) Gerenda

- ✓ Alacsony és magas gerendán egyensúlyozó járás, fordulatok állásban és guggolásban.
- ✓ Hintalépés.

Követelmény

- ❖ Legyenek képesek ütemtartással gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.
- ❖ Az életkornak megfelelő erejű törzsizomzat kialakítása.
- ❖ A billenés szerkezetű mozgások megismerése. Tudják az ugródeszkát helyesen, a sportág által megkövetelt technikai szinten használni.

IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

- ❖ Futó-, fogójátékok
- ❖ Kidobók
- ❖ Csapatfogyasztók
- ❖ Tűzharc
- ❖ Váltóversenyek tárgykerüléssel
- ❖ Sorversenyek
- ❖ Csapatfogók

Követelmény

- ❖ Az esztétikus, szép mozgás kialakítása.
- ❖ Cselezési képesség kialakítása a fogójátékoknál.
- ❖ Pontos célzás.

V. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Ajánlás

Az 1. é 4. osztályban változatos tartalommal az alábbi cél és követelmények figyelembe vételével tervezzük a szabadtéri foglalkozásokat.

Cél

- tervezzünk és végezzünk mind a négy évszaknak megfelelő foglalkozást a szabadban
- legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra
- a szabadtéri órákat előre tervezzük meg, és a tanulókat idejében tájékoztassuk a megfelelő ruha és cipő kiválasztásáról
- törekedjünk az érdekes és változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb.)
- gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását
- fokozatosan ügyeljünk a sérülések megelőzésére

Követelmény

- végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban
- viseljék el az időjárás szélsőséges hatásait
- készüljenek fel a szabadtéri foglalkozásokra (ruházat, felszerelés)
- váljék szokásukká az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban
- ismerjék meg a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok, mezei futás stb.

Tartalom

- görkorcsolyázás, gördeszkázás
- csúszkálás, szánkózás
- hógolyózás

Játékok:

- játék a jégen

- hóemberépítés
- távolba dobás, célba dobás hógolyóval, hógolyócsata
- szánkóhúzó- és toló verseny
- lesiklóverseny szánkóval

3. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Higiéniás szokások megszilárdítása.
- A társ munkájának megbecsülése.
- A teljesítmény értékének felismerése.
- A testnevelési játékokon keresztül a játékigény kielégítése.
- A mozgáskoordináció fejlesztése.
- A motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére.
- Sportági mozgások elsajátítása.
- Labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

a) Kitartó futás:
   - ✓ Legyenek képesek az 1000 méteres távon azonos tempóban futni.

b) Gyorsaságfejlesztés:
   - ✓ Futóiskola 15 méteres távon.
   - ✓ Legyenek képesek helyes futómozgásra.
   - ✓ Koordinációs futások 15 méteres távon.
   - ✓ Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon.
   - ✓ Rajtversenyek 15 méteres távon.

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések páros lábon.
- ✓ Legyen képes maximális erővel fölfelé ugrani.
- ✓ Galoppszökdelés előre és oldal irányba haladással.
- ✓ Indián szökdelés haladással.
- ✓ Szökdelések egy lábról egy lábra.
- ✓ Tudatosuljon a lendítés szerepe az 10 méteres távon elugrások és a felugrások végrehajtásánál.

C) Dobások

- ✓ Egykezes dobások kislabdával célba.
- ✓ Tudjanak pontosan célozni.
- ✓ Egykezes dobások távolságra.
- ✓ Érezzék meg, hogy a távolságra történő könnyű labdával történő dobásoknál nagyobb erőkifejtéssel kell dobni.
- ✓ Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával társnak.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Kúszó, mászó feladatok végrehajtása 10 méteres távon.
- ✓ Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: fóka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás.
- ✓ A támaszhelyzet elsajátítása játékos körülmények között.
- ✓ Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok.
- ✓ Tudjon mindkét kézzel azonos értékű labdavezetést végezni.
- ✓ Labdavezetés mindkét kézzel, haladással, futással egyenes vonalban.
- ✓ Labdavezetés tárgykerüléssel futás közben.

Követelmény

- ❖ Tudjanak mindkét kézzel azonos értékű labdavezetést végezni.

II. GIMNASZTIKA

- ❖ Egyszerű 4-8 ütemű szabadgyakorlatok
- ❖ Alakítson ki helyes mozgásgyakorlatokat és zenére végrehajtott 8 ütemű szabadgyakorlatokat
- ❖ 4 ütemű labda- és ugrálókötél-gyakorlatok
- ❖ 8 ütemű páros gyakorlatok
- ❖ 4 ütemű gyakorlatok bordásfalnál

III. TORNA

A) Talaj

- ✓ Gurulóátfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe.
- ✓ Fejállás különböző kiinduló helyzetekből.
- ✓ Fellendülés futólagos kézállásba.
- ✓ Futólagos kézálláson át gurulóátfordulás előre.
- ✓ Kézen átfordulás oldalra.

- ✓ Fejen átfordulás.

B) Szekrényugrás

- ✓ 3 részes svédszekrényen guggoló-átugrás lebegőtámasszal.

C) Gerenda

- ✓ Járások, fordulatok, szökdelések.
- ✓ Mérlegállás.
- ✓ Gurulóátfordulás előre.

Követelmények

- ❖ Legyenek képesek a tanult elemeket technikailag helyesen végrehajtani.
- ❖ Tudatosuljon a vállból történő lökő mozdulat jelentősége az átfordulásoknál.
- ❖ Törekedjenek az ugrás első ívének helyes végrehajtására.

IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ Egyszerű fogó
- ✓ Páros fogó
- ✓ Vonal fogó
- ✓ Utánzó fogó
- ✓ Halász fogó
- ✓ Sor- és váltóversenyek
- ✓ Bombázó
- ✓ Fogyasztó
- ✓ Pontszerző

B) Sportjátékok

- ✓ Szivacskézilabda
- ✓ Kétkezes mellső, felső átadás
- ✓ Felső átadás
- ✓ Kapura lövés kitámasztással
- ✓ Kapura lövés labdavezetésből
- ✓ Kapura lövés felugrással
- ✓ Kétkapus játék egyszerűsített szabályokkal

Követelmény

- ✓ Tudatos cselező készség kialakítása.
- ✓ Tudjon pontosan célozni álló és mozgó célpontra.
- ✓ Hajtsák végre helyesen a kézilabdázás technikai elemeit.
- ✓ Játék közben tudatosan keressék társaikat góllövés érdekében.

V. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Ajánlás

Az 1-4. osztályban változatos tartalommal az alábbi célok és követelmények figyelembevételével tervezzük a szabadtéri foglalkozásokat.

Cél

- ❖ tervezzünk és végezzünk mind a négy évszaknak megfelelő foglalkozást a szabadban. Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött idő, ennek érdekében célunk és feladatunk:
- ❖ a szabadtéri órákat előre tervezzük meg, és a tanulókat idejében tájékoztassuk a megfelelő ruha, cipő kiválasztásáról, a felszerelésről történő gondoskodást illetően,
- ❖ törekedjünk az érdekes, változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb.),
- ❖ gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását,
- ❖ fokozottan figyeljünk a sérülések megelőzésére.

Követelmény

- végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban
- viseljék el az időjárás szélsőséges hatásait
- készüljenek fel a szabadtéri foglalkozásokra (ruházat, felszerelés)
- váljék szokásukká az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban
- ismerjék meg a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok, mezei futás stb.

Tartalom

- számháború (a lehetőségek függvényében)
- járőrverseny (tájékozódási feladatokkal)
- csúszkálás, korcsolyázás, szánkózás
- hógolyózás

Játékok

- játék a jégen
- hóember építése
- távdobás, célba dobás hógolyóval, hógolyócsata
- szánkóhúzó- és toló verseny
- lesikló verseny szánkóval

4. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Térbeli tájékozódási képesség fejlesztése.
- Alakuljon ki az izomérzékelésük.
- Legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt.
- A játék jelentsen számukra sikerélményt.
- Helyes futó, ugró és dobó mozgás végrehajtása.
- Higiéniás szokások megszilárdítása.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

- ✓ Közepes iramú futások 1200 méteres távon.
- ✓ Gyors futások 15-20 méteres távon.
- ✓ Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből.
- ✓ Fejlődjön a reakciógyorsaságuk jelre, versenyre 15 méteres távon.
- ✓ Futóiskola gyakorlatanyaga:
    1. futás saroklendítéssel,
    2. futás magas térdemeléssel,
    3. ritmusfutások,
    4. keresztező futás,
    5. oldalazó futás.

Követelmény

- Legyenek képesek egyenletes tempóban 1200 méteres táv teljesítésére.

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések páros lábon haladással előre, hátra és oldal irányba.
- ✓ Helyből távolugrás.
- ✓ Sorozatszökdelések akadály felett.

C) Dobások

- ✓ Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával előre és hátra, állásból.
- ✓ Kétkezes dobások ülésben társnak.
- ✓ Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával hason fekvésben, társnak.
- ✓ Könnyű labdával célba dobások, a dobás távolságának növelésével.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Labdavezetés mindkét kézzel, haladás közben.
- ✓ Labdavezetés lábbal.
- ✓ Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal.
- ✓ Támaszgyakorlatok haladással, talicskázás, pókjárás, rákjárás, fókajárás.

II. ATLÉTIKA

A) Futások

- ✓ Rövid távú futások 15 méteres távon.
- ✓ Állórajt technikájának elsajátítása.
- ✓ Versenyek 60 méteres távon.

B) Ugrások

- ✓ Távolugrás guggoló technikával.
- ✓ Magasugrás átlépő technikával.

C) Dobások

- ✓ Kislabda hajítás 3 lépés lendületszerzéssel.
- ✓ Legyenek képesek erőt közölni elugrásoknál.
- ✓ Összetett feladatok közben is tudjanak rendezett ugrómozgásokat végrehajtani.
- ✓ Stabil, erős gerinckörnyéki izomfűző kialakítása.
- ✓ A dobás távolságának növelésével is tudjanak pontosan célozni.
- ✓ Labdás ügyessége tegye alkalmassá a sportjátékok elsajátítására.
- ✓ Erős vállövvel váljék alkalmassá a torna gyakorlatanyagának végrehajtására.
- ✓ Tudja összhangba hozni a zene ritmusát és a saját mozgását.
- ✓ Sajátítsák el az állórajt helyes technikáját.
- ✓ Legyen tisztában a lendítő és az elugró láb szerepével.
- ✓ Ismerje a dobások ívhelyzetét.

III. GIMNASZTIKA

- ❖ Egyszerű, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok.
- ❖ Zenére végzett szabadgyakorlatok.
- ❖ Bordásfalgyakorlatok.
- ❖ Támasz- és függésgyakorlatok.

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ A harmadik osztályban megtanult elemek ismétlése.
- ✓ Gurulóátfordulás hátra, futólagos kézálláson át.
- ✓ Tigris bukfenc.
- ✓ Kézállás.
- ✓ Összefüggő talajgyakorlat a megtanult elemekből.

B) Szekrényugrás

- ✓ 4 részes svédszekrényen guggoló átugrás.
- ✓ Svédszekrényen terpesz átugrás.

C) Gerenda

- ✓ Hintalépés, szökkenő lépés.
- ✓ A harmadik osztályban megtanult elemek.
- ✓ Gurulóátfordulás hátra.

Követelmény

- ❖ Legyenek képesek az elsajátított elemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni.
- ❖ Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ „Tűz, víz, repülő”
- ✓ Páros fogó
- ✓ Vonal fogó
- ✓ Halász fogó
- ✓ Bombázó
- ✓ Kapitánylabda
- ✓ Szivacstologató tűzharc
- ✓ Labdás fogó
- ✓ Pontszerző

B) Sportjátékok

- ✓ Kézilabda
- ✓ A harmadik osztályban tanult szivacskézilabdázás anyaga.
- ✓ Kosárlabda
- ✓ Alakuljon ki bennük a társ mozgásának elővételezési készsége (anticipációs készség).
- ✓ Megindulás, megállás, sarkazás.
- ✓ Fektetett dobás.
- ✓ Játék két kosárra.
- ✓ Legyenek képesek mozgó célpontra is pontosan célozni.
- ✓ Legyenek képesek tanári segédlet nélkül folyamatos játékra.

Követelmény

- ❖ Sajátítsák el és alkalmazzák a labdajátékok alapelemeit.

VI. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Ajánlás

Az 1-4. osztályban változatos tartalommal az alábbi célok és követelmények figyelembevételével tervezzük a szabadtéri foglalkozásokat.

Cél

- ❖ tervezzünk és végezzünk mind a négy évszaknak megfelelő foglalkozást a szabadban

Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra, ennek érdekében célunk és feladatunk:

- a szabadtéri órákat előre tervezzük meg, és a tanulókat idejében tájékoztassuk a megfelelő ruha, cipő kiválasztását, a felszerelésről történő gondoskodást illetően
- törekedjünk az érdekes, változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb.)
- gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerek állapotát, reagálását
- fokozatosan figyeljünk a sérülések megelőzésére

Követelmény

- végezzenek rendszeres mozgásos tevékenységet a szabadban
- viseljék el az időjárás kellemetlen hatásait
- készüljenek fel a szabadtéri foglalkozásokra (ruházat, felszerelés)
- váljék szokásukká az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban
- ismerjék meg a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok, mezei futás stb.

Tartalom

- számháború (a lehetőségek függvényében)
- járőrverseny (tájékozódási feladatokkal)
- csúszkálás, korcsolyázás, szánkózás
- hógolyózás

Játékok

- játék a jégen
- hóember építése
- távdobás, célba dobás hógolyóval, hógolyócsata
- szánkó húzó-toló verseny
- lesikló verseny szánkóval

5. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- A szervezet felkészítése az aerob munkavégzésre.
- A választott sportjátékok alapjainak elsajátítása.
- A „fair-play” szellemiségének kialakítása.
- A testtartást javító gyakorlatok megismerése.
- A sport higiéniájának betartása.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

- ✓ Közepes iramú futások 1500 méteres távon.
- ✓ Gyors futások 20-25 méteres távon.
- ✓ Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon.
- ✓ Repülő futás 20 méteres távon.
- ✓ Saroklendítéssel futás.
- ✓ Térdemeléssel futás 25 méteres távon.

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések páros lábon haladással 25 méteres távon.
- ✓ Szökdelések zsámolyok között haladással, páros lábon.
- ✓ Mélybe ugrások páros lábra.
- ✓ Indián szökdelések 25 méteres távon.
- ✓ Futó-ugró szökdelések 20 méteres távon.
- ✓ Helyből hármas ugrás.

C) Dobások

- ✓ Kétkezes dobások előre 2 kilogrammos medicinlabdával társnak.
- ✓ Kétkezes dobások hátra 2 kilogrammos medicinlabdával.
- ✓ Vetések mindkét oldalról 1 és 2 kilogrammos medicinlabdával.
- ✓ Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Kúszó-, mászó-, függeszkedő gyakorlatok haladással.
- ✓ Labdás ügyesség gyakorlatai.

Követelmény

- ❖ Legyenek képesek az 1500 méteres táv folyamatos teljesítésére.
- ❖ Ismerjék és biztonsággal tudják végrehajtani a futóiskola gyakorlatanyagát.
- ❖ Legyenek képesek ritmusos szökdelésre 25 méteren keresztül.
- ❖ Legyenek képesek az ugrás hosszát és az elugrás erejét változtatni.
- ❖ Szökdelő versenyek.
- ❖ A törzs és a váll izmainak erősítésével váljanak alkalmassá a nagy erejű dobások végrehajtására.

II. ATLÉTIKA

A) Futások

- ✓ Rajtversenyek 20 méteres távon.
- ✓ Térdelőrajt.
- ✓ 300 méteres futás időre.

B) Ugrások

- ✓ Távolugrás guggoló technikával, 10-12 lépés nekifutással.
- ✓ Magasugrás átlépő technikával, 7-9 lépés lendületszerzéssel.

C) Dobások

- ✓ Kislabda hajítás 2-3 lépés nekifutással, beszökkenéssel, távolságra törekvéssel.

Követelmények

- ❖ Alakuljon ki a rajtolási készség.
- ❖ Ismerjék és tudják alkalmazni az indítási vezényszavakat.
- ❖ A rajtgépből történő rajtolás
- ❖ Tudatosuljon az elugró és lendítő láb szerepe az ugrás végrehajtásában.
- ❖ Távolugró versenyek.
- ❖ Magasugró versenyek.
- ❖ Ismerjék és tudják az ívhelyzet szerepét a dobásoknál.
- ❖ Legyenek képesek a megtanult elemek közül 5 elem felhasználásával összefüggő talajgyakorlat bemutatására.

III. GIMNASZTIKA

- ❖ Határozott formájú 4-8 ütemű szabad, páros és kéziszer gyakorlatok végrehajtása.
- ❖ Bordásfalgyakorlatok végrehajtására.
- ❖ Labdagyakorlatok.
- ❖ Ugrókötél-gyakorlatok.
- ❖ Testtartást javító, talpboltozatot fejlesztő gyakorlatok.
- ❖ Legyenek képesek szóbeli közlés után a gyakorlatok pontos végrehajtására

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ Az előző osztályokban tanult elemek gyakorlása
- ✓ Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- ✓ Táncos alaplépések
- ✓ Akrobatikus sorozatugrások

B) Szekrényugrás

- ✓ 4 részes hosszába állított svédszekrényen „kis macskaugrás”

C) Gerenda

- ✓ Az eddig tanult elemek gyakorlása
- ✓ Fellendülés futólagos kézállásba

D) Gyűrű

- ✓ Lefüggés
- ✓ Zsugorlefüggés
- ✓ Fészek
- ✓ Homorított leugrás

Követelmények

- ❖ Törekedjenek a lebegőtámasszal történő ugrások végrehajtására.
- ❖ Ismerjék meg a gyűrűgyakorlatok technikai elemeit. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ Félperces fogó
- ✓ Fogóváltó
- ✓ Páros fogó
- ✓ Fekete-fehér
- ✓ Vadászlabda
- ✓ Döngető
- ✓ Pontszerző

B) Sportjátékok

- ✓ Kézilabda
- ✓ Átadások üres helyre helyezkedéssel
- ✓ Kapura lövés társtól kapott labdával, kitámasztással és felugrással
- ✓ „Add és fuss” játék két kapura
- ✓ Kosárlabda
- ✓ Labdavetésből ziccer dobás
- ✓ Társtól kapott labdával fektetett dobás
- ✓ Játék két kosárra emberfogásos védekezés ellen
- ✓ 1-1 elleni játék

Követelmény

- ❖ Alakuljon ki játék közben a gyors megindulás készsége.
- ❖ Alakuljon ki a pontos dobáskészség.
- ❖ Ismerjék meg az oktatott sportjátékok technikai alapjait, tudjanak egyszerűsített szabályokkal játszani.

VI. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Cél

Elsődleges cél és feladat, hogy a gyerekek a szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük.

Az időjárás változásainak megfelelően (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, télen, megfázás, fagyás elkerülése érdekében). A szabadban végzett mozgásokra készítsük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés).

A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelel a tanulók tudásának, felkészültségének.

A szabadban eltöltött képességfejlesztő órákon (játékok, futások, versenyek) biztosítsuk a fokozatosan növekvő terhelést.

Követelmény

- megfelelő öltözékkel, felszereléssel készüljenek a szabadban végzett mozgásokra
- ismerjék meg a téli foglalkozások örömét és veszélyeit
- vállalják a szabadtéri tevékenységet
- alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez
- a szabadban végzett futás váljék számukra tudatos, örömöt adó tevékenységgé

Tartalom

- valósuljanak meg az évszakok változásaitól függetlenül a szabadtéri tanórák
- képezzék a tananyagot a téli sportok (korcsolyázás, síelés, szánkózás, hó csaták)
- túrakerékpározás, tollaslabda, strandröplabda, változatos akadálypályák

VII. KÜZDŐJÁTÉKOK

Tevékenységformák, fejlesztési követelmények

- Sportszerűség megtartása mellett a test-test elleni küzdelem elfogadása
- Küzdelemben helyes viselkedés kialakulása.

Tartalom

- Húzások-tolások párokban.
- Kötélhúzás. Grundbirkózás. Mögé kerülési és kiemelési kísérletek.
- Gurulóesések előre és hátra. Támadások elhárításának, kivédésének alapvető gyakorlatai.

Továbbhaladás feltételei

- Bátran vegyen részt a küzdőjátékokban.
- Szabályok betartása.

6. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Játékhelyzetekben a tanulók között az esélyegyenlőség megteremtése.
- A becsületes játékra nevelés.
- Versenyszellem kialakítása.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

- ✓ Hosszú távú futások 2000 méteren.
- ✓ Rövid távú futások 25-30 méteres távon.
- ✓ Futóiskola gyakorlatai 25 méteren.
- ✓ Fokozó futások 30 méteren.
- ✓ Sprintek párokban 30 méteren.

B) Ugrások

- ✓ Sorozatszökdelések egy lábon 20 méteres távon.
- ✓ Szökdelések akadályok fölött haladással 15 méteres távon.
- ✓ Helyből hármas ugrás.
- ✓ Helyből ötös ugrás.
- ✓ Ötös ugrás 3 lépés lendületszerzésből.

C) Dobások

- ✓ Kétkezes dobások 2 és 3 kilogrammos medicinlabdával.
- ✓ Kétkezes lökés melltől 2 kilogrammos medicinlabdával.
- ✓ Egykezes lökések 1 kilogrammos medicinlabdával.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Mászás, függeszkedés rúdon és mászókötélen.
- ✓ Támasz- és függésgyakorlatok helyben, illetve haladással.

II. ATLÉTIKA

A) Futások

- ✓ 60 méter sprintfutás
- ✓ 300 méter időre

B) Ugrások

- ✓ Távolugrás 8-14 lépés nekifutással, guggoló technikával.
- ✓ Magasugrás 6-8 lépés lendületszerzéssel, átlépő technikával.

C) Dobások

- ✓ Kislabdahajítás 5-7 lépés lendületszerzéssel, beszökkenéssel.
- ✓ Súlylökés helyből, fiúk 3 kilogrammos, lányok 2 kilogrammos súlygolyóval.

Követelmény

- ❖ Legyenek képesek 2000 méter teljesítésére 10 perc alatt.
- ❖ Versenyszellem kialakítása.
- ❖ A törzs izomerejének növelése az ugrások helyes technikai végrehajtása érdekében.
- ❖ Sajátítsák el a lökés technikáját.

III. GIMNASZTIKA

- ❖ Határozott formájú 4-8 ütemű szabad- és páros gyakorlatok.
- ❖ Törzserőt fejlesztő gyakorlatok karikával és tornabottal.
- ❖ Általános testtartást javító gyakorlatok.

Követelmények

- ❖ Vágta versenyek.
- ❖ Ismerjék meg a légmunka jelentőségét az ugrások nagyságában.
- ❖ A lökő mozdulat tudatos végrehajtása.

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ Az előző években tanult talajgyakorlatok
- ✓ Összefüggő talajgyakorlat
- ✓ Táncos alaplépések

B) Szekrényugrás

- ✓ Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított 4-5 részes svédszekrényen terpeszátugrás

C) Gerenda

- ✓ A korábban tanult elemek
- ✓ Két gimnasztikus és/vagy akrobatikus sorból álló gyakorlat

D) Gyűrű

Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel:

- ✓ Függés
- ✓ Zsugorlefüggés
- ✓ Alaplendület
- ✓ Terpesz leugrás

Követelmény

- Egyéni kötélmászó versenyek, ezt legyenek képesek helyes testtartással végrehajtani.
- Törzserő fejlesztő gyakorlatokat.
- Legyenek képesek a helyes technikájú második ív kialakítására ugrásoknál.
- A gyakorlatok bemutatása helyes testtartással történjen.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ Félperces fogó
- ✓ Alakuljon ki az anticipációs készségük
- ✓ Páros fogó készségük
- ✓ Utánzó fogó
- ✓ Labdás fogó
- ✓ „Üsd a harmadikat!”
- ✓ Pontszerző
- ✓ Fogyasztó
- ✓ Fogyasztó csapatban
- ✓ Sor és váltóversenyek
- ✓ Páros küzdőgyakorlatok

B) Sportjátékok

- ✓ Kézilabda
- ✓ Kapura lövés társtól kapott labdával
- ✓ Indulócsel
- ✓ Lövőcsel
- ✓ Páros kapcsolatok utáni kapura lövés
- ✓ Taktika: területvédekezés 6-os fallal
- ✓ Kosárlabda
- ✓ Hosszú indulás, fektetett dobás

- ✓ Rövid indulás, fektetett dobás
- ✓ Büntető dobás
- ✓ Taktika: emberfogásos játék
- ✓ Labdarúgás

Követelmények

- ❖ Legyenek képesek egyszerű csapattaktikai feladatok megoldására.
- ❖ 2-1 elleni játék.

VI. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Cél

Elsődleges cél és feladat, hogy a gyerekek szabad levegőn tartózkodva szokják azt, váljanak ellenállóbbá az időjárással szemben, növekedjen edzettségi szintjük.

Az időjárás változásainak megfelelően (a lazább keretek ellenére) aprólékosan szervezzük meg a foglalkozásokat (sérülés, megfázás, fagyás elkerülése érdekében).

A szabadban végzett mozgásokra készítsük fel tanítványainkat (öltözet, felszerelés).

A szánkóval, sível stb. történő foglalkozások lebonyolításához gondosan válasszuk ki a terepet, mely megfelelő a tanulók tudásának és felkészültségének.

A szabadban eltöltött képességfejlesztő órákon (játékok, futások, versenyek) biztosítsuk a fokozatosan növekvő terhelést.

Követelmény

- ❖ a megfelelő öltözékkel, felszereléssel készüljenek a szabadban végzett mozgásokra
- ❖ ismerjék meg a téli foglalkozások örömét és veszélyeit

- vállalják a szabadtéri tevékenységet
- alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez
- a szabadban végzett futás váljék számukra tudatos, örömöt adó tevékenységgé

Tartalom

A téli sportok megvalósítható formái és téli játékok:

- ✓ korcsolyázás
- ✓ szánkózás
- ✓ síelés

VII. KÜZDŐJÁTÉKOK

Belépő tevékenységformák fejlesztési követelményei

- Egyszerűbb önvédelmi fogások alkalmazása
- Önellenőrzött, tudatos magatartás az eredményesség javulása érdekében.

Tartalom

- Küzdő jellegű páros és csoportos gyakorlatok, játékok
- Birkózás, grundbirkózás szabadulások, lefogások

Továbbhaladás feltételei

- Alapszintű önvédelmi fogások ismerete
- Az önvédelem és az agresszivitás különbségének tudatosulása

7. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Erkölcsi és akarati tulajdonságok alakítása a testnevelés eszközeivel.
- Fegyelemre nevelés.
- A tanuló felelősségtudatának kialakítása a saját testi és lelki fejlődése érdekében.
- A „fair-play” igényének megszilárdítása.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

- ✓ Állóképességi futások: 2000 méter
- ✓ Rövidtávú futások 30 méteren
- ✓ Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon
- ✓ Dzsogg
- ✓ Szkipp
- ✓ Lengyel szkipp
- ✓ Ritmusfutások bóják fölött

B) Ugrások

- ✓ Szökdelések egy és váltott lábon 15 méteres távon
- ✓ Szökdelések egy és páros lábon változó magasságú akadályok fölött

C) Dobások

- ✓ Kétkezes dobások 2 és 3 kilogrammos medicinlabdával
- ✓ Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra
- ✓ Lökések 1 kilogrammos labdával
- ✓ Vetések 3 kilogrammos labdával

Követelmény

- Legyenek képesek a 2000 métert 10 perc alatt teljesíteni.
- A sprintfutás technikájának kialakítása, elsajátítása.
- Legyenek tudatában a sportmozgások végrehajtásánál az ugróerő jelentőségének.
- Helyből ötös ugrások.

II. ATLÉTIKA

A) Futások

- ✓ 60 méteres sprintfutások térdelő rajttal három sorozatban.
- ✓ 12 perces futás.

B) Ugrások

- ✓ Magasugrás átlépő technikával.
- ✓ Távolugrás, guggoló technikával 10-15 lépés lendületszerzéssel.

C) Dobások

- ✓ Kislabdahajítás távolságra törekvéssel 7 lépés lendületszerzéssel.
- ✓ Súlylökés oldalfelállással.
- ✓ Ismerjék a magasugrás és a távolugrás versenyszabályait.
- ✓ Tudjanak oldalfelállásból lendületszerzéssel súlyt lökni, lányok 3 kilogrammos, fiúk 4 kilogrammos súlygolyóval.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Mászás, függeszkedés rúdon és kötélen.
- ✓ Támasz- és függésgyakorlatok helyben és haladással.
- ✓ Labdás ügyesség fejlesztés.

Követelmények

- A lökő mozdulat helyes technikai végrehajtása.
- Rendelkezzenek a koruknak megfelelő izomerővel és gimnasztikai képzettséggel.
- Legyenek képesek a lányok 10,00 másodperc, fiúk 9,50 másodperc alatti 60 méterek teljesítésére legalább háromszor.

III. GIMNASZTIKA

- Határozott formájú 4-8 ütemű szabadgyakorlatok1 kilogrammos kézisúlyzó-, ugrálókötél- és labdagyakorlatok.
- Mélyhátizom-erősítő gyakorlatok.
- Ortopédiai elváltozásokat megelőző gyakorlatok.

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ Az előző évfolyamok elemkapcsolatai zenére végrehajtva.
- ✓ Gyakorlat végrehajtásukban törekedjenek a tornászos testtartásra.

B) Szekrényugrás

- ✓ 5 részes svédszekrényen guggoló átugrás lebegőtámasszal.

C) Gerenda

- ✓ Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.

D) Gyűrű

- ✓ Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.

Követelmények

- Legyenek képesek lendületes, összefüggő gyakorlat bemutatására.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ Egyszerű fogó
- ✓ Keresztező fogó
- ✓ Labdaszerző fogó
- ✓ „Kotló-kánya”
- ✓ „Üsd a harmadikat!”
- ✓ Szabadulás a labdától
- ✓ Tűzharc
- ✓ Sor- és váltóversenyek

B) Sportjátékok

- ✓ Kézilabda
- ✓ Kapura lövés felugrással
- ✓ Posztok lövésmódjai
- ✓ Lövőcsel utáni kapura lövés
- ✓ Gyorsindítás
- ✓ Lerohanás
- ✓ Taktika: 5:1-es védekezés
- ✓ Kosárlabda
- ✓ Hosszú indulás
- ✓ Tempódobás
- ✓ Büntetődobás
- ✓ Taktika: játék emberfogás ellen
- ✓ Labdarúgás
- ✓ Játék a kispályás labdarúgás szabályai szerint két kapura

Követelmények

- Váljék automatikussá és tudatossá a sportjátékok eredményes űzéséhez elengedhetetlen cselezési készség.

VI. SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Cél

Az iskolai környezetet és az időjárást figyelembe véve a tanórákat lehetőleg a szabad téren valósítsuk meg. A változó hőmérséklethez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket. A szabadidő-sportágakat nagyobb arányban ismertessük meg tanulóinkkal, mert ha megszeretik valamelyiket, valószínű, meghatározóvá válik a szabadidejük eltöltésében. Biztosítsunk széles kínálatot, hogy mindenki találjon számára megfelelő sportágat. A foglalkozásokat a lazább keretek ellenére aprólékosan szervezzük (tervezzük), gondosan határozzuk meg a játékszabályokat, ezzel is biztosítva a sérülések elkerülését.

Követelmény

A szabadban végzett testedzés (az évszaktól függetlenül) váljék számára megszokott tevékenységgé. Ismerjék a szabadtéri testedzés (testnevelési óra) legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait. Rendszeresen végezzenek szabadtéri sporttevékenységet. Egy szabadtéri sportágban nyújtsanak elfogadható (jó) teljesítményt.

Tartalom

- túrázási formák, gyalog-, kerékpártúra (duatlon) szép élményt adó helyszínen
- téli sportok: szánkózás, síelés, korcsolyázás, (jégkorong)
- vízi sportok: evezés, kajak-kenu (hétvégi programként, tábor keretében, szünidőben)
- asztalitenisz, tollaslabda, tenisz

- futással, dobással, ütéssel népi játékok (várméta stb.)

VII. KÜZDŐSPORTOK

Tevékenységformák fejlesztési követelményei

- Küzdősportok egyszerűbb elemeinek alkalmazható ismerete
- Alapvető önvédelmi fogások rögzülése
- Agresszivitást elkerülendő magatartás kialakítása
- Törekvés a sérülések megelőzésére

Tartalom

- Küzdőgyakorlatok megkötésekkel
- Grundbirkózás
- Esések, és azok tompításai
- Gurulások, dobások
- Szabadulások lefogásból

Továbbhaladás feltételei

Alapvető önvédelmi fogások végrehajtása. Megfelelő viselkedés küzdelemben.

8. évfolyam

Időkeret: 185 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Alakuljon ki a testmozgás iránti szükséglet.

- Testi és lelki alkalmazkodás kialakítása a változó körülményekhez.
- A versenyzés iránti igény felkeltése és kielégítése.
- Az ortopédiai elváltozások megelőzése, erős izomfűző kialakításával.

Tananyag

I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

A) Futások

- ✓ Állóképességi futás: 2500 méter
- ✓ Gyors futások 30 méteres távon
- ✓ Fokozó futás
- ✓ Sprintfutás
- ✓ Ritmusfutások

B) Ugrások

- ✓ Sorozatszökdelések különböző magasságú és különböző távolságon lévő akadályok fölött, illetve között.
- ✓ Mélybeugrások utáni sorozatszökdelések váltott lábon.
- ✓ Versenyek: ötös ugrás, tízes ugrás.

C) Dobások

- ✓ Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával ülésből, fekvésből.
- ✓ Kétkezes dobások előre 3 kilogrammos medicinlabdával beszökkenéssel mélyguggolásból.
- ✓ Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával hátra.

D) Ügyességfejlesztés

- ✓ Labdás ügyesség fejlesztése 1, illetve 2 labdával.
- ✓ Gyakorlatok különböző súlyú és nagyságú labdákkal.
- ✓ Függeszkedés fiúknak, függeszkedési kísérlet lányoknak kötélen és rúdon.

Követelmény

- ❖ Legyenek képesek a 2500 méter 13 perc alatti teljesítésére.
- ❖ Legyenek tudatában a futás közben végrehajtott ritmusváltások jelentőségével.
- ❖ A törzs ereje váljon alkalmassá a nagy erőkifejtéssel járó dobómozgások végrehajtására.
- ❖ Váljanak képessé az osztott figyelmet követelő gyakorlatok végrehajtására.
- ❖ Az ortopédiai elváltozások kialakulásának megelőzése a gyakorlatok pontos végrehajtásával.

II. ATLÉTIKA

A) Futások

- ✓ 60 méteres sprintfutások térdelő rajttal rajtgépből indulva.
- ✓ Váltófutás.
- ✓ 400 méter időre.
- ✓ 12 perces futás.

B) Ugrások

- ✓ Magasugrás átlépő technikával 7-9 lépés nekifutással.
- ✓ Távolugrás lépő technikával 11-13 lépés lendületszerzéssel.

C) Dobások

- ✓ Kislabdahajítás 7-9 lépés lendületszerzéssel, beszökkenéssel.
- ✓ Súlylökés oldalfelállásból lendületszerzéssel.

Követelmények

- ❖ Ismerje a sprintfutások versenyszabályait.

III. GIMNASZTIKA

- ❖ Játékos 8 ütemű páros gyakorlatok.
- ❖ Határozott formájú pad- és bordásfalgyakorlatok.

IV. TORNA

A) Talaj

- ✓ 5 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

B) Szekrényugrás

- ✓ Keresztbe állított 4-5 részes svédszekrényen fejen átfordulás.

C) Gerenda

- ✓ Az előző évfolyam gyakorlatanyaga.

D) Gyűrű

- ✓ Alaplendület.

- ✓ Lefüggés, lebegőfüggés, vállátfordulás előre.

Követelmények

- ❖ Törekedjen a második ív technikailag helyes kialakítására.
- ❖ Alakuljon ki az igény a technikailag pontos végrehajtásra.
- ❖ A tanult elemekből összeállított gyakorlat végrehajtása.

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

A) Testnevelési játékok

- ✓ Zsinórlabda
- ✓ Pontszerző
- ✓ Félperces fogó
- ✓ Sor- és váltóversenyek
- ✓ Méta játék

B) Sportjátékok

- ✓ Az előző évfolyamokon tanult sportjátékok technikai elemeinek gyakorlása.
- ✓ Játék 2 csapatban.
- ✓ Csapatszellem kialakítása.

VI. SZABADIDŐS ÉS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Cél

Az iskolai környezetet és az időjárást figyelembe véve a tanórákat lehetőleg a szabad téren valósítsuk meg. A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket.

A szabadidős sportágakat nagyobb arányban ismertessük meg tanulóinkkal, mert ha megszeretik valamelyiket, valószínűleg meghatározóvá válik a szabadidejük eltöltésében. Biztosítsunk széles kínálatot, hogy mindenki találjon számára megfelelő sportágat.

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

Követelmény

A szabadban végzett testedzés (az évszakból függetlenül) váljék számára megszokott tevékenységgé.

Ismerje a szabadtéri testedzés (testnevelési óra) legfontosabb egészségi és balesetvédelmi rendszabályait.

Rendszeresen végezzen szabadtéri sporttevékenységet.

Egy szabadtéri sportágban nyújtson elfogadható (jó) teljesítményt.

Tartalom

- Futással, dobással, ütéssel kombinált népi játékok, nemzetek labdája, kötélhúzás, strand röplabda, kézilabda, labdarúgás
- túrázási formák, gyalog-, kerékpártúra (duatlon) vízi sportok: evezés, kajak, kenu (hétvégi programként, tábor keretében, szünidőben)
- asztalitenisz, tollaslabda, tenisz, görkorcsolyázás, korcsolyázás

VII. KÜZDŐSPORTOK

Tevékenységformák fejlesztési követelmények

- Önvédelmi fogások technikailag eredményesebb végrehajtása
- Megfelelő magatartási és viselkedési szabályok tudatosulása

Tartalom

- Páros és csoportos küzdőjátékok
- Grundbirkózás
- Tompítások
- Gurulások, esések, zuhanások, csípődobás, fejen átdobás.
- Szabadulások

Továbbhaladás feltételei

- Támadások alapszintű elhárítása
- Küzdelemben önfegyelem