

**Thököly Imre Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola**  
4200. Hajdúszoboszló, Kölcsey u.2-4

# HELYI TANTERV

**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

tantárgy

1-4. évfolyam

2015.

OM szám: 031 030

• ☎52/557-673

E-mail: [thokoly@thokoly.hu](mailto:thokoly@thokoly.hu)

[www.thokoly.hu](http://www.thokoly.hu)

## Bevezető

### Cél

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsülik társaik teljesítményét, motorikusan képzettek, mozgásuk kulturált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciók értékeit.

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóknak az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységekre. Ehhez kapjanak megfelelő mennyiségű és minőségű információt.

- A megfelelő mozgásanyag minden tanulóval történő rendszeres végzésével, valamint a gerinc- és ízületvédelmi szempontok alkalmazásával el kell érni, hogy a tanulók biomechanikailag helyes testtartása kialakuljon, automatizálódjon és fennmaradjon.

*A legfontosabb időszak a motoros képességek és készségek fejlesztésében, az egészségtudatos testnevelési és később sportolási szokások kialakítása, a sportmozgások megszerettetésének érdekében.*

### Követelmény

- El kell érni, hogy igényükké váljon az egészséges életmód, ezért kezeljék kiemelt helyen az egészség megőrzését. Ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módjait. Ismerjék és igényeljék a mozgásos játékok, a versengés öröme.

- Becsüljék meg társaik teljesítményét. Mozdításuk koordinált, esztétikus és kulturált legyen. Válják életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások tökéletes végrehajtására.

- Fejlődjön akaratauk, kitartásuk és egyéb erkölcsi tulajdonságaik.

- Fizikai képzettségük életkoruknak megfelelő legyen. Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak, sportjátékok alaptechnikáit, szabályait.

- Alakuljon ki megfelelő higiéniai alap az egészséges sportoláshoz, illetve sportolás utáni tisztálkodáshoz.

- Alakuljon ki, automatizálódjon és maradjon fenn a tanulóknak a biomechanikailag helyes testtartás.

### Megjegyzés

- A tantervben nincs meghatározva kötelező törzsanyag, előírt sportágak, és az sincs megkötve, hány órát kell fordítani egyes mozgások oktatására. Minden testnevelő a saját iskolai körülményeihez igazíthatja tanmenete elkészítését.

- A tanterv kidolgozása az alsó tagozattól kezdődik. A tanterv egy évfolyamon belül több mozgásanyagra van bontva, melyek a meglévő tudásra épülve évről-évre egyre nehezebb, bonyolultabb mozgásokkal egészülnek ki.

- A tanterv új, nem hagyományos sportágakkal bővíthető az iskola adottságainak megfelelően.

A tanítás heti két és fél órában folyik, de a tanterv rugalmassága lehetővé teszi a kisebb, illetve nagyobb óraszámot is.

### **Értékelés**

- A követelményrendszer akkor adhat reális visszajelzést a tantervi cél teljesítéséről, ha értékelési szempontjait a nevelésben, az oktatásban és a képzésben felmutatott értékek.

- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyben jelenik meg. Az egy szempontú teljesítményértékelésen alapuló követelmények hibáit ismerjük. A tanulók adottságai - a pedagógiai közhit szerint - erősebben befolyásolják teljesítőképességüket a testnevelésben, mint az elméleti tantárgyakban. Ahhoz tehát, hogy a teljesítmények is értékelési szempontként szerepelhessenek: esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.

- Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag kijelöléshez adott módszertani alternatívák alkalmazásával valósítható meg. Az értékelés differenciálásának másik lehetőségét az alkati és az alapvető fizikai adottságok felmérésére készített táblázatok értékelésmódosító szempontkénti felhasználása biztosítja.

- A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.

- A tanulói munka értékelésében az „elégséges” szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább „elégséges” minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni.

- A követelmény és értékelés összefüggése:

- A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.

- Az értékelés, osztályozás:

- A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

- Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.

- A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.

- A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.

- Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:

- A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc-ízületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanu-

lóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.

- A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.

- Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

**1-2. évfolyam****Óraszám:**

Heti óraszám: 4 óra/hét/évfolyam

Úszás óraszám: 1 óra/hét/évfolyam

**1-2. évfolyamon a tantárgy összórása: 180 óra/év/évfolyam****Részei:**

- **Mozgásműveltség, mozgáskultúra**
- **Ismeretek, személyiségfejlesztés**
- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika
- Járások és futások
- Szökdelések
- Ugrások
- Dobások
- Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok
- Labdás gyakorlatok
- Küzdő feladatok és játékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- **Motoros tesztek, állapotfelmérés**

***Megjegyzés:** A tanterv az első két évet egyetlen egységként kezeli. A gyerekek iskolába lépésük idején igen eltérő képességűek, tudásúak. A tanulók fizikai és szellemi tulajdonságait a második év végére lehet megközelítőleg azonos szintre hozni.*

**Rendgyakorlatok**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Elemi szervezési feladatok megoldásához szükséges alapvető alaki gyakorlatok és vezényszavak ismerete. (Oszlop-, sorbaállítás, Jobbra át, balra át, Lépés indulj, Lépés állj, stb.)	Értsék a vezényszavakat, tudják végrehajtani. Legyenek képesek összerendezett, fegyelmezett mozgásra, viselkedésre.	Hajtsák végre a vezényszónak megfelelő alakzatot.

**Gimnasztika**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A gimnasztika játékos és határozott formájú egyszerűbb, 2-4 üteű szabad-, társas-, kéziszergyakorlatai. Játékos zenére végzett gyakorlatok. Labda, ugrálókötél gyakorlatok. Pad, bordás-	Bemutatás után ütemre végezzék az elmondott gyakorlatokat. A gimnasztikai gyakorlatok segítségével a testrészek fokozatos sokoldalú ter-	Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.

<p>fal és társasgyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése. A korosztály jellemzőinek megfelelő illesztéssel a testnevelési óra többi eleméhez.</p> <p><b>Képességfejlesztő, fittsénövelő gyakorlatok.</b></p> <p><b>Egyszerű alapformájú, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok.</b></p>	<p>helése, erősítése.</p> <p>Állóképesség fejlesztése. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását.</p> <p><b>A helyes testtartás kialakítása és fenntartása a gyakorlatok elsajátításával.</b></p>	
---	---	--

### Járások és futások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Járások, futások, utánzó és szerep játékok.</p> <p>A gyakorlását biztosító fogójátékok, egyéni-, sor- és váltóversenyek futásfeladatokkal.</p> <p>Tartós futás, gyorsfutás, futás irányváltoztatással, akadálykerüléssel.</p>	<p>Tudjanak gyorsan, illetve kitaróan futni, iramukat a távhoz és a terephez igazítani, futás közben akadályokat leküzdni.</p> <p>Utánzó járások segítsék helyes testtartásukat, erősítsék lábboltozataikat.</p>	<p>Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Tudjon 6-8 percig futni megállás nélkül. Tudjon futni iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel stb. Tudjon 30 m-t maximális sebességgel lefutni.</p>

### Szökdelések és ugrások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Szökdelések egy, váltott, páros lábon meghatározott távolságig, különböző módon és feltételek között, kéziszer (ugrálókötél) segítségével is. Helyből és nekifutással végzett természetes ugrásfeladatok és kapcsolódó játékok, versenyugrások. Tudjanak tartósabb ideig ugrálókötéllel ugrálni. Tudjanak sorozatugrást, fel- és leugrást, ugrást távolba, átugrást végezni.</p>	<p>Különböző szökdelések, utánzó játékos ugrások koordinált végrehajtása. Eszközök, tárgyakra való le-, fel-, átugrások, szökdelések, ezek összekapcsolása. Sajátítsák el a különböző ugrások, szökdelések végrehajtásának helyes technikáját. Ügyesség fejlesztés.</p>	<p>Helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása. Ugrókötél gyakorlatok 30 mp-ig folyamatosan. Helyből távolugrás: fiú: 119 - 128 cm, lány: 114 - 118 cm.</p>

### Dobások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Különböző méretű és súlyú labdák távolba és célbajuttatása gurítással, hajj-</p>	<p>Egymástól eltérő dobásmódok végrehajtása.</p> <p>Dobókészség kialakítása:</p>	<p>A tevékenység céljának megfelelően használja a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni.</p>

tással egy és két kézzel. Dobással kombinált játékok és versengések.	egykezes felsődobás. Fi-gyelem összpontosítása a célbedobásnál.	Ismerje a használt szerek nevét. Célbedobás zsámolyra, karikába 6 m-ről. Távolba dobás kislabdával Fiú: 14-20 m. Lány: 13-14 m.
---	---	---

### Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Játékos támasz és függés-gyakorlatok talajon, zsámolyon, bordásfalon, mászókan. Egyensúlygyakorlatok, járá-sok vonalon, padon felada-tokkal. Játékok, versengések. Gurulóátfordulás előre-hátra, tarkóállás. Bordásfal gyakorlatok. Lebegőállás, mérlegállási kí-sérletek.	Sajátítsanak el egyszerű tornajel-legű támasz és függéshelyzete-ket, legyenek képesek hely- és helyzetváltoztatásokra támaszban és függésben Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a játékos feladathelyzetekben. Fejlődjön kondicionális és koor-dinációs képességük, mozgásos cselekvésbiztonságuk.	Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyen-súlygyakorlatok elvégzésé-re változó körülményekkel. A testtömeg megtartása függésben és támaszban. Mászókötélen mászókul-csolással mászási kísérle-tek. Tudja bemutatni az órán ta-nult támasz és egyensúly gyakorlatokat önállóan.

### Labdás gyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A labdakezelés egyszerű módjai, ezek alkalmazása testnevelési játékokban. Egyszerű labdajátékok. Labdagurítás, elkapás, fel-dobás, labdapattogtatás, do-bás távolba, célba, utánzójá-rásban labda terelgetése.	Ügyesség, elemi szintű já-ték és együttműködési készség. Szabályok betartá-sa, becsületes játék. Labdaérezék fejlesztése.	Labdajátékok. Tudja a labdát gurí-tani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni. Szlalom labdavezetés 15 m-es pá-lyán. Labdaadogatás párokban 1 perc 3 m-es távolságból 30-40 átadás.

### Küzdő feladatok és játékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Húzások, tolások párok-ban, csoportokban. Emelések, hordások	Elemi és speciális ügyesség a páros küzdelmekben.	Kulturált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása.

### Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
	Edzettség az időjárás kellemet-len hatásainak elviselésére.	Speciális szabadtéri játékok, sorverse-nyek, évszaktól függően. (Ugróiskolák,

	Alkalmazkodóképesség kialakítása.	fogócskák, labdázás.) Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban.
--	-----------------------------------	--

**Úszás**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Vízhez szoktató játékok. Siklások hason és háton. Kar- és lábtempó választott úszásnemben, ezek összehangolása, levegővétel. Játékok a vízben. Mélyvízben úszás.	Vízbiztonság szerzése. Gyakorlottság a mellúszásban.	Mélyvízben vízbiztonság megszerzése. 100-300 m biztonságos leúszása segédeszközök nélkül.



### 3. évfolyam

#### Óraszám:

Heti óraszám: 4 óra

Úszás óraszám: 1 óra

Éves óraszám: 180 óra

3 óra/ hét Éves: 108 óra 1 óra / hét úszás Éves: 36 óra ö: 144 óra

#### Részei:

- **Mozgásműveltség, mozgáskultúra**
- **Ismeretek, személyiségfejlesztés**
- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika
- Járások és futások
- Szökdelések
- Ugrások
- Dobások
- Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok
- Labdás gyakorlatok
- Küzdő feladatok és játékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- **Motoros tesztek, állapotfelmérés**

#### Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Sorakozás kétsoros vonalban: igazodás, takarás, jelentésadás. Testfordulatok helyben, két ütemben. Járás ütemtartással. Nyitódások és záródások, fejlődések és szakadozások járás közben.	Legyenek képesek: - a gyakorlatokra vonatkozó szakkifejezéseket megérteni, a gyakorlólhelyek, -szerek és eszközök nevét ismerni, az öltözői rendet, a higiénés szokásokat kialakítani; - az óraszervezés szempontjából szükséges foglalkozási formákat és alakzatokat felismerni, azokat együttesen, gyorsan és célszerűen végrehajtani;	Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

#### Gimnasztika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Határozott formájú szabad-, társas- és kéziszergyakorlatok. Feladatok ritmusra, énekre, zenére. Játékos képességfejlesztés. Testnevelési és egyéb játékok. Húzózkodási kísérletek. A	A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgásokat folyamatosan és pontosan a pedagógus utasításainak megfelelően (ütemtartással és	Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően.

biomechanikailag helyes testtartást tudatosító, kialakító, automatizáló és fenntartó gyakorlatok rendszeres végzése. A korosztály jellemzőinek megfelelő illesztéssel a testnevelési óra többi eleméhez.	zenére is) végrehajtani, a játékos képességfejlesztő gyakorlatokat, testnevelési játékokat és sportszerű test-test elleni küzdelem fogásait elsajátítani.	
--	---	--

### Járások és futások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Járás, futás zenére, ütemtartással. Futóiskola feladatok, futó- és fogójátékok. Kitartó és gyorsfutások. Gyorsindulások. Térdelő- és állórajt. Állóképességi futások egyenletes tempóban.	Rendelkezzenek a tanulók általános futóképességgel (ami a későbbiekben az atlétikus mozgásokban és a sportjátékokban alapvetően szükségessé válik). Tudjanak 8-9 percig kitartóan futni, vagy futómozgást tartalmazó tevékenységet(játékot) végezni, illetve a változó feltételeknek megfelelően futásokat szabályozni.	A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása. A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.

### Szökdelések és ugrások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Szökdelő iskola, váltott lábú szökdelés elsajátítása. Akadályversenyek ugró, szökdelő feladatokkal. Kötéláthajtások. Távolugrás néhány lépés nekifutásból, elugrósávból.	Legyenek képesek a helyből és nekifutással történő ugrásokat összerendezetten végrehajtani (hangsúlyozott elrugaszkodás, a kar- és lábmunka összehangjának megteremtése) Ugrókötelezésnél 1 perc alatt meghatározott ugrásszámot teljesíteni.	A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.

### Dobások

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Hajítások és dobások egy és két kézzel távolba és célba különböző méretű labdával. Kislabdahajítás állóhelyből, kilépéssel harántterpeszbe, lassú sétából távolba.	A hajító mozdulat helyes végrehajtása. Egymástól eltérő dobásmódok végrehajtása.	A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.

### Labdás gyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A labda egyéni elképzelés szerinti mozgatása (dobással, rúgással, labdavezetéssel) és birtokbavétele. Cél-	Legyen képes a labdát kézzel, illetve lábbal vezetni, továbbítani, birtokba venni (a játékokban sikerélményt biztosító szinten). Alkalmazkodjon a mozgó	Vegyen részt többféle labdajátékban.

zott dobások mozgó társra. Az elsajátított mozgások versenyhelyzetben való alkalmazása.	labdához és a társakhoz, különítse el a támadó- és a védőmozgást, ismerje fel a megoldási lehetőségeket, tartsa be a játék és magatartási szabályokat.	
<b>Tartalom</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Minimális teljesítmény</b>
Az elsajátított mellúszás folyamatos fejlesztése, a hátúszás megtanulása. Játékok, versenyek.	Biztonságos mozgás a vízben. Alapfokú úszástudás. Helyes légzőtechnika kialakítása.	Meghatározott távolság biztonságos leúszása helyes technikával. 150-200 m mindkét úszásnemben. 500 m folyamatos úszás.

**Értékelés:**

Az értékelés gyakorlati bemutatással történik egyénileg, párokban vagy csapat formában.

## 4. évfolyam

### Óraszám:

Heti óraszám: 4 óra

Úszás óraszám: 1 óra

**Éves óraszám: 180 óra**

### Részei:

- **Mozgásműveltség, mozgáskultúra**
- **Ismeretek, személyiségfejlesztés**
- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika
- Járások és futások
- Szökdelések
- Ugrások
- Dobások
- Támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok
- Labdás gyakorlatok
- Küzdő feladatok és játékok
- Foglalkozások a szabadban
- Úszás
- **Motoros tesztek, állapotfelmérés**

### Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
(Az előző évfolyamban tanultak gyakorlása.) A menet megindítása és megállítása ütemtartással. Fejlődések és szakadozások járás és futás közben. Többsoros vonal, oszlop alakítása.	Legyenek képesek: - a gyakorlatokra vonatkozó szak kifejezéseket megérteni, a gyakorlóléhelyek, -szerek és eszközök nevét ismerni, az öltözői rendet, a higiénés szokásokat kialakítani; - az óraszervezés szempontjából szükséges foglalkozási formákat és alakzatokat felismerni, azokat együttesen, gyorsan és célszerűen végrehajtani.	Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

### Gimnasztika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer-, pad- és bordásfalgyakorlatok. Feladatok ritmusra, zenére. Tar-	A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások folyamatos és pontos, a pedagógus utasításainak megfelelő (ütemtartással	Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően, majd önállóan

tásjavító gyakorlatok. Játékos képességfejlesztés. Testnevelési és egyéb játékok.	és zenére is) végrehajtása.	is.
---	-----------------------------	-----

**Járások és futások**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Járások, futások feladatokkal. Kitartó futások 10-12 percig. A járások, futások, gyors indulások gyakorlását biztosító játékok, versengések. Térdelő és állórajtok.	Legyen képes a különböző tempójú járások és futások végrehajtására. Legyen képes kitartó futásra 10-12 percig saját tempóban.	A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását futását. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

**Szökdelések és ugrások**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Szökdelő iskolák, sorozatugrások egy- és páros lábon. Ugróláb kiválasztása. Emelkedő szekrénysoron való felfutás, majd leugrás. Szökdelések emelkedőre. Távolugrás meghatározott elugró helyről. Távolugró versenyek.	A le, fel, át, sorozat szökdelések, ugrások koordinált végrehajtása helyben, tovahaladással, fordulatokkal. Készüljön fel és viselje el a talajfogás hatásait. Legyen képes elviselni a kisebb ütközéseket, fejlődjön talajfogásának biztonsága.	Közepes lendületű nekifutással végrehajtott ugrások hangsúlyozott elrugaskodással, harmonikusan. Helyből távolugrás fiú: 120 cm, lány: 100 cm.

**Dobások**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Hajítási kísérletek kidobó állásból befordulással és nekifutással. Medicinlabda dobás, vetés, lökés helyből és különböző testhelyzetekből. Dobásos testnevelési játékok.	Legyen képes kiválasztani a dobófeladatnak legmegfelelőbb mozgásformát. A hajító és lökö mozgulat kialakítása, fejlesztése.	A megfelelő dobásmód kiválasztása és végrehajtása. Célbadobások.

**Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Eddig tanult elemek magasabb szinten való elsajátítása. Vetődés mellső fekvőtámaszból hátsó fekvőtámaszba. Kézállásba lendülés bordásfalnál társ segítségével. Magas gurulóátfordulások előre. Kézen átfordulások oldalt. Spárgák.	Bonyolultabb tornaelemek elsajátítása. Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése. Izomérzékelés alakítása és fejlesztése. Tornagyakorlatok koordinált és esztétikus végrehaj-	Testtömegük megtartása támaszban és függésben, majd mozgás közben.

Padon, alacsony gerendán járások, szökkenések, fordulatok, lábcserék, leugrások. Felguggolás, függőleges repülés 2-3 részes szekrényen. Leugrások bordásfalról. Kötélmászás fél- vagy teljes magasságig. Játékok, versengések.	tása.	
--	-------	--

### Labdás gyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Labdaátadások és -átvételek (helyben és mozgás közben). Labdavezetések (irányváltoztatással is.) Fejlesztési kísérletek párokban. A labda levegőben tartása kézzel, lábbal és fejjel. Megállások labdavezetésből és társtól kapott labdával. Sportjátékok előkészítése labdás játékokkal, versengésekkel.	A labdát kézzel, illetve lábbal vezetni, továbbítani, birtokba venni (a játékokban sikerélményt biztosító szinten), továbbá a mozgó labdához és a társakhoz alkalmazkodni, a támadó- és a védőmozgást elkülöníteni, a megoldási lehetőségeket felismerni, a játék és magatartási szabályokat betartani.	Vegyen részt többféle labdajátékban.

### Küzdőfeladatok és játékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Esések, gurulások, tompítások. Szabadulás fogásból. Birkózó jellegű küzdőjátékok.	Speciális ügyesség a páros küzdelmekben. A siker és a kudarc sportszerű elviselése a küzdő feladatokban és a játékokban.	A kulturált test-test elleni harc elfogadása és betartása.

### Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
	Edzettség az időjárás kellemetlen hatásainak legyőzésére. Az alkalmazkodóképesség kialakítása az időjárási viszonyokhoz.	Speciális szabadtéri játékok. Rendszeres mozgásos tevékenységek végzése.

### Úszás

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az elsajátított mell-és hátúszás mellett a gyorsúszás megtanulása. Játékok, versenyek. Váltó	Biztonságos mozgás a vízben. Alapfokú úszástudás. Helyes légzőtechnika kialakítása.	Meghatározott távolság biztonságos leúszása helyes technikával. 150-200 m folyamatos úszás

úszások.		mindhárom úszásnemben. 800 m folyamatos úszás.
----------	--	--