

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



HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

tantárgy

5-8. évfolyam

2015.

OM szám: 031 030

• ☎ 52/557-673

E-mail: thokoly@thokoly.hu

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 prevenciós értékeit.

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóknál az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre. 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.

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 örömet.
- 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 akaratuk, 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 tanulóknál a biomechanikailag helyes testtartás.

Megjegyzés

- A tantervben nincs meghatározva kötelező törzsanyag, előírt sportágak, és az sincs megkövetelve, 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 egyszempontú teljesítmény értékelésen 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 tesztek szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.
- A tanulói munka értékelésében az „elégéses” szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább „elégéses” 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 tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:
 - A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- izületvédelem szabályainak alkalmazását, minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.
 - A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
 - Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

5. évfolyam

Óraszámok:

Heti óraszám: 5 óra

Éves óraszám: 180 óra

- **Mozgásműveltség, mozgáskultúra**
- **Ismeretek, személyiségfejlesztés**
- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- **Motoros tesztek, állapotfelmérés**

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az alapvető munkafegyelem és egyszerű szervezés szempontjából legfontosabb gyakorlatok. Alakzatok, vonulások, alakzatváltások, testfordulatok.	Sorakozás oszlopban, sorban, térköz, távköz. Alakzatváltozások (fejlődések, szakadozások, nyitódás, zárkózás) Testfordulatok ütemezéssel.	Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
2-4-8 ütemű szabad és társas gyakorlatok, bordásfal gyakorlatok. Nyújtó és erősítő hatású szabadgyakorlatok. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középpálásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Játékos előkészítő gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.	6-8 gimnasztikai elemből összeállított bemelegítésre alkalmas gyakorlat bemutatása. Legyenek képesek szakki-fejezések, vezényszavak megértésére.	Tudjon 10-12 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Ismerje a vezényszavakat, szakkifejezéseket. Ismerje a tartási rendelkezések megelőzését szolgáló elemi gimnasztikai gyakorlatokat.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola) Futások: Gyorsfutás 30-60 m-es távon. Álló-, guggoló-, térdelőrajt.	Tudjon az indítás jelére gyorsan megindulni. Mutasson eltérést a vágta és tartófutás esetén. Helyes futótechnika kialakítása. Tudja szabályozni futósebességét.	Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni. Sajátítsa el a váltófutást

<p>Kitartó futás 1000 m-es távon. Futások alacsony akadályok felett. Iramfutások 400-600 m-es távon Váltófutás kétkézes váltással. Ugrások: Sorozatugrások. Helyből távolugrás, távolugrás guggoló technikával. Ötös ugrás. Magasugrás megkötés nélkül és átlépő technikával. Dobások: Hajítások, dobások, lökések, vetések célba és távolságra törekvéssel. Medicinlabda dobások egy és két kézzel. Kislabda-hajítás nekifutással.</p>	<p>Tudjon helyesen iramot megváltoztatni. Rövid nekifutással jussanak át a tanulók különféle akadályok felett. Folyamatos futás fiúk: 4-5 percig lányok: 3-4 percig Sajátítsák el a nekifutás, elugrás lényeges fázisait. Helyből távolugrásban érjenek el: A fiúk: 130-190 cm, a lányok: 120-180 cm közötti eredményt. Fedezze fel a hosszabb úton történő gyorsítás teljesítményfokozó hatását. Sajátítsa el az ívképzés technikáját, hajításnál a váll és a kar mozgásának összhangját. Sajátítsák el hajításnál a kar és a váll mozgásának összhangját.</p>	<p>lassú mozgás közben. Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén. Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése. Kislabdahajításban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.</p>
---	---	--

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulás előre, hátra, gurulások hossz tengely körül. Támállások (tarkón, fejen, kézen), segítségadással. Kézenátfordulás oldalt.</p> <p>Ugrások: Egyszerű támaszugrások 3-4 részes szekrényen. Függőleges repülés. Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn, kötélén: Mászások fel és le. Lendületek előre-hátra. Haladások oldali irányba. Egyensúly gyakorlatok: Talajon, padon, ferdepadon, gerendán.</p>	<p>A tanuló alakítsa ki részmozdulataiban az egyes talajelemeket. Érezze támaszhelyzetét biztonságosan nem szokványos testhelyzetekben, átfordulásokban. Mutassanak be 3-4 elemből összeállított gyakorlatot.</p> <p>Alakuljon ki az elugrást követően az ugrás íve.</p> <p>Tegyen kísérletet a mászásban 1/3, 2/3 magasságig. Alakuljon ki biztonságérzete függéshelyzetben Érje el azt a szintet, ami képessé teszi őt a feladatok végrehajtására.</p>	<p>Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét egyszerű, nem szokványos helyzetekben.</p> <p>Vállalja el a támaszt tanári segítséggel.</p> <p>Tegyen egy-két fogásnyi kísérletet mászásban.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Technikai elemek: Labdavezetés kézzel, lábbal, átadások, átvételek helyben, majd tovahaladással.</p> <p>Gól- és pontszerzés egyszerű megoldásai.</p> <p>Technikai elemek: Motorikus tesztek összkel és tavasszal.</p> <p>Egyszerűsített támadási és védekezési megoldások.</p> <p>Játék egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>Labdás testnevelési játékok.</p>	<p>Tudjon helyben és mozgás közben labdát vezetni.</p> <p>Pontosodjon labdatovábbítása kézzel és lábbal.</p> <p>Váljon szándékává a jobb helyzetben lévő társ megválasztása.</p> <p>Ismerje az ellenféllel szembeni játékokban a védő és a támadóhelyezkedés legáltalánosabb szabályait.</p> <p>Koordinált együttes tevékenység fejlesztése</p> <p>Rendelkezzen fogás- és dobásbiztonsággal</p> <p>Törekedjen a védőtől elszakadni, üres helyre futni.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadban legyenek.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázási formák és a téli sportok, különböző helyváltató eszközök.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit.</p> <p>Alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez.</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>A felméréseket a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartásával kell végezni. Speciálisan előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében: futó-, ugró-, dobó iskola.</p>		<p>Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.</p>

6. évfolyam

Óraszámok:

Heti óraszám: 5 óra

Éves óraszám: 180 óra

- Mozgásműveltség, mozgáskultúra

- Ismeretek, személyiségfejlesztés

- Rendgyakorlatok

- Gimnasztika és prevenció

- Atlétika

- Torna

- Testnevelés és sportjátékok

- Foglalkozások a szabadban

- Motoros tesztek állapotfelmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Az alapvető munkaszervezés és fejelem szempontjából legfontosabb rendgyakorlatok. Tér és térköz érzékelése alakzatban. Menet megindítása és megállítása ütemtartással.	Sorakozás: egyes és kettes oszlopba, kétsoros vonalba. Térköz, távköz. Igazodás, takarás. Testfordulatok.	Menet megindítása, megállás. Nyitódás, zárkózás helybenjárással.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Egyénileg vagy együttesen végzett szabad- vagy szabadgyakorlati alapformájú 2-4-8 ütemű gyakorlatok. Kéziszergyakorlatok: labda, súlyzó, karika. Szabadgyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence közé-pállásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Egyszerű relaxációs eljárások. Játékos előkészítő feladatmegoldások.	Legyen képes végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. Zenés gimnasztika. Párokban végzett gyakorlatok. Játékos szabadgyakorlatok.	Ismerje a gimnasztika legalapvetőbb szakkifejezéseit és vezényszavait

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél és ráveze-		Hajtsa végre az indítás

<p>tő) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó, ugró- és dobó iskola).</p> <p>Futások: Gyors futások 30-60 m. Álló-, térdelő-, guggolórajt. Kitartó futások 1000 m-en. Futás feladatokkal. Akadályfutás alacsony akadályok felett. Iramfutások 400-600 m-en.</p> <p>Ugrások: Ugrások, szökdelő versenyek Magasugró, távolugró versenyek Magasugrás: lépő technikával. Távolugrás: 10-15 m nekifutással futósávban</p> <p>Sorozatugrások</p> <p>Dobások: Hajítások Lökések Vetések távolba és célba Kislabdahajítás nekifutással 2-3 kg-os medicinlabdával lökés - hajítás - vetés.</p>	<p>Tudjon indításra gyorsan reagálni. Tudja futósebességét a távhoz igazítani. Legyen képes 10-12 percig folyamatosan futni egyéni iramban.</p> <p>Tapasztalati úton fedezze fel a neki megfelelő nekifutás távolságát, sebességét távol és magasugrás esetén. Energikus kar- és láblendítés jelentőségének tudatosulása.</p> <p>Sajátítsa el az ívképzés technikáját. Kislabdahajításban érjen el a fiú legalább: 27 m, leány: 22 m-es eredményt. Tudatosuljon a dobószertől hosszabb úton való gyorsításának módja.</p>	<p>jeleinek megfelelő mozgáselemeket.</p> <p>Legyen képes a fiú 6 percig, a lány 5 percig egyenletes iramban kitartóan futni.</p> <p>Mutasson eltérést neki-futása távol- és magasugrás esetén. Helyből távolugrásban érjen el a fiú: 135 cm, a leány 130 cm-es teljesítményt.</p> <p>Kislabdahajításban érjen el a fiú: 22 m, a leány: 17 m-es eredményt. Növekedjék a teljesítménye.</p>
---	---	--

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, sorozatban is. Támadóállások (tarkón-, fejen-, kézen), segítséggel. Kézen átfordulás oldalt. Mérlegállás mindkét lábon. Ereszkedések hídba.</p> <p>Ugrások: 3-4 részes szekrényen át-, le- és felugrások. Keresztbe állított szekrényen guggolóátugrás.</p>	<p>4-5 elemből álló talajgyakorlat bemutatása.</p> <p>Zenés gimnasztika Érezze támaszhelyzetét biztonságosnak nem szokványos támaszhelyzetben, egyszerű átfordulásokban.</p> <p>Törekedjen az ugrás során a támaszhelyzetet követően az első ívet létrehozni. Használja a dobantót funkciójának megfelelően.</p>	<p>Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét.</p> <p>Vállalja a támaszugrást tanári segítséggel.</p>

<p>Hosszába állított szekrényen felgugolás, leterpesztés.</p> <p>Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén.</p> <p>Lendületek előre-hátra, oldalirányba.</p> <p>Haladás oldalirányba forgással is.</p> <p>Lengő függés.</p> <p>Másások le és fel.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok.</p> <p>Járások vonalon, padon, gerendán előre, hátra, oldalra, különböző testhelyzetekben is.</p>	<p>Lendületes, törésmentes legyen a feladat végrehajtása a függésgyakorlatokban.</p>	<p>Biztonságérzet kialakítása függésben saját erőviszonyainak megfelelően.</p>
---	--	--

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő és a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Technikai elemek: A labdakezelés egyszerű módjai (labdavezetés kézzel, lábbal, átvételek helyben majd tovahaladással)</p> <p>Gól- és pontszerzés egyszerű megoldásai (fektetett dobás, alkar és kosárérintés, egykezes kapuralövés, kapuralövés belsővel, külső csüddel).</p> <p>Taktikai elemek: Egyszerű támadások, elemi védekező taktikák</p> <p>Labdás testnevelési játékok.</p>	<p>Tudjon helyben és haladással labdát vezetni.</p> <p>Pontosodjon a labda továbbítása és átvétele kézzel és lábbal.</p> <p>Rendelkezzen egy sportjáték alapvető technikai és taktikai készletével</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni a játékban.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg szabadtéren valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázási formák, a szabadban üzhető mozgásformák, játékok, téli sportok.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz.</p> <p>A futás és kerékpározás váljon örömet adó tevékenységgé.</p>	<p>Vállalja és szeresse a szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek ősszel és tavasszal. A felméréseket a gerinc- és ízületek szabályainak betartásával kell végezni.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

7. évfolyam**Óraszámok:**

Heti óraszám: 5 óra

Éves óraszám: 180 óra*Tartalom:*

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakítás célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmезetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Általánosan és sokoldalúan fejlesztő nyújtó hatású 2-4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas, kéziszer- és szergyakorlatok. A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légzőgyakorlatok. Előkészítő játékos feladatok.	Legyen képes pontosan végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. Tudatosan alkalmazza az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat.	Tudjon 8-10 gyakorlattal bemelegíteni. Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola).		

<p>Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal. Át-futások alacsony akadályok felett. Váltófutás.</p>	<p>Ismerjék a vágtafutás alap-elemeit, a gyors indulás fel-tételeit, az álló- és térdelőrajt technikáját. Rendelkezzenek koordinált futótechnikával, ismerjék a helyes légzés szabályait.</p>	<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes: a fiú: 8 percig, a lány: 6 percig futni.</p>
<p>Ugrások: Magasugrás átlépő technikával. Távolugrás guggoló vagy homorított technikával.</p>	<p>Ugrásoknál ismerjék az opti-mális sebességű nekifutást, a kar- és láblendítés jelentősé-gét.</p>	<p>Önmagához mérten fej-lődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 160 cm-es, a lány 140 cm ered-ményt érjen el.</p>
<p>Dobások: Kislabdahajítás távolba és célba Lökések tömött labdával egy és két kézzel.</p>	<p>Ismerjék a lökö és hajító mozdulat közötti különbsé-get.</p>	<p>Kislabdahajításban a fiú legalább 20 m, a lány 18 m-es eredményt ér-jen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulások előre-hátra, soro-zatban is. Repülő guruló átfordulás. Fejenállás, kézenállási kísérletek. Kézenátfordulás oldalra.</p>	<p>Sajátítsa el az egyes szereken a legalapvetőbb elemeket készség szinten. Legyen képes a tanult moz-gáselemekből önálló gyakor-lat bemutatására, szükség szerint segítségadással. Ismerje és alkalmazza az ös-szekötő elemeket.</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segít-ségadással.</p>
<p>Ugrások hosszába és keresztbe állí-tott 3-4 részes szekrényen. Guggolóátugrás, terpeszátugrás segít-ségadással.</p>	<p>Legyen képes a fiú felguggo-lás leterpesztés 4 részes szek-rényen, a lány gurulóátfordu-lás, segítségadással.</p>	

<p>Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén: Lendületek előre-hátra. lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés. Homorított leugrás. Mászások fel és le. Egyensúlygyakorlatok: Gerenda (pad merevítő). Járások előre, hátra, oldalt. Fordulatok, különböző testhelyzetek. Hely- és helyzetváltoztatások.</p> <p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak). Sportgimnasztikában tanult elemek.</p>	<p>Függőszeren 2-3 gyakorlat-elem összekapcsolása.</p> <p>Zenei és mozgásritmus összehangolása.</p>	<p>Lendület előre-hátra, zsugorfelüléssel.</p> <p>Koordinációs készség fejlesztése. 2-3 elem összekapcsolása, kartartások. Lendület előre-hátra, zsugorlefüggés a zene sajátosságaival.</p> <p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>
--	---	--

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése.</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.</p> <p>Legyen képes a tanult technikai elemeket alkalmazni passzív, majd aktív védővel szemben.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.</p> <p>Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai elemeknél.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadtéren valósuljanak meg.</p> <p>Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban üzhető sportok, téli sportjátékok.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevékenységgé.</p> <p>Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit.</p> <p>Alkalmazkodjanak a növekvő terhelés elviseléséhez.</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek. A felméréseket a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartásával kell végezni.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

8. évfolyam

Óraszámok:

Heti óraszám: 5 óra

Éves óraszám: 180 óra

Tartalom:

- Rendgyakorlatok
- Gimnasztika és prevenció
- Atlétika
- Torna
- Testnevelés és sportjátékok
- Foglalkozások a szabadban
- Felmérések

Rendgyakorlatok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.	Az alakosság célszerűségének elfogadása. A szervezett rendhez való tudatos alkalmazkodás.	Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmetten tudja követni az utasításokat.

Gimnasztika és prevenció

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Általánosan és sokoldalúan fejlesztő nyújtó és erősítő hatású 2-4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas, kéziszer- és szergyakorlatok. A lábboltozat süllyedését ellensúlyzó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok. Légzőgyakorlatok. Előkészítő játékos feladatok.	Legyen képes pontosan végrehajtani a megfelelő bemelegítéshez szükséges gyakorlatokat. Tudatosan alkalmazza az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokat.	Tudjon 8-10, reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot, kézi-szergyakorlatot tervezni és végrehajtani. Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Atlétika

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Speciálisan előkészítő (cél- és rávezető) gyakorlatok a feldolgozandó anyag függvényében (futó-, ugró-, dobóiskola).		

<p>Futások: A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű alkalmazása. Rövid távú vágtafutások. Iramfutás (tempófutás) a táv fokozatok növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával meghatározott pihenők beiktatásával. Tartós futás. Futás feladatokkal, akadályokkal, Át-futások akadályok felett. Váltófutás.</p>	<p>Ismerjék a vágtafutás alap-elemeit, a gyors indulás feltételeit, az álló- és térdelőrajt technikáját. Rendelkezzenek koordinált futótechnikával, ismerjék a helyes légzés szabályait.</p>	<p>Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 9 percig.</p>
<p>Ugrások: Magasugrás átlépő és flopp technikával. Távolugrás guggoló vagy ollózó technikával. Dobások: Kislabdahajtás ötös lépésritmussal. Súlylökés oldal felállásból. Lökések tömött labdával egy és két kézzel.</p>	<p>Energikus elugrás, térdnyerő légmunka az ugrásoknál Ismerjék a lökő és hajító mozdulat közötti különbséget.</p>	<p>Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége. Helyből távolugrásban a fiú legalább 180 cm-es, a lány 160 cm eredményt érjen el. Kislabdahajtásban a fiú legalább 30 m, a lány 25 m-es eredményt érjen el.</p>

Torna

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Talaj: Gurulóátfordulás előre-hátra, sorozatban és különböző testhelyzetekből is. Repülő gurulóátfordulás sérülést nem okozó tárgyak és társ felett. Fejenállás, fellendülés futólagos kéz-állásba. Kézenátfordulás oldalt. Szabadátfordulások előre, segítség-adással. Mérlegállások. Ugrások hosszába és keresztbe állított 4-5 részes szekrényen.</p>	<p>Sajátítsa el az egyes szereken a legalapvetőbb elemeket készségszinten. Legyen képes 6-8 tanult mozgáselemekből önálló gyakorlat bemutatására. Ismerje és alkalmazza az összekötő elemeket. Legyen képes a fiú: felguggolás leterpesztés 4 részes szekrényen, a lány: gurulóátfordulás se-</p>	<p>Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.</p>

<p>Felugrás, leterpesztés, terpesz- és guggolóátugrás. Dobbantó használata. Függéshelyzetek és gyakorlatok gyűrűn és kötélén. Lendület előre-hátra lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, homorított leugrás. Mászások fel-le, függeszkedési kísérletek. Egyensúlygyakorlatok gerenda, (pad merevítő). Test- és helyzetváltoztatások. Mérlegállások, testfordulatok.</p>	<p>gítségadással. Függőszeren 2-3 gyakorlat- elem összekapcsolása</p>	<p>3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés.</p>
<p>Ritmikus sportgimnasztika, aerobic (csak lányoknak). Sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.</p>	<p>Zenei és mozgásritmus összehangolása.</p>	<p>Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.</p>

Testnevelés és sportjátékok

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok. A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték technikai és taktikai elemeinek tökéletesítése. Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékokban. A sportjátékot és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.</p>	<p>Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés. Legyen képes a tanult technikai elemeket alkalmazni passzív, majd aktív védővel szemben. Játékban törekedjen a pontszerzésre és erre ösztönözze társait is.</p>	<p>Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.</p>

Foglalkozások a szabadban

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
<p>Az iskola környezete és az időjárás figyelembevételével a tanórák lehetőleg a szabadterén valósuljanak meg.</p>	<p>Edződjön az időjáráshoz. A szabadban végzett futás váljon számára örömet adó tevé-</p>	<p>Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.</p>

Képezzék a tananyag szerves részét a túrázások, szabadban űzhető sportok, téli sportjátékok.	kenységge. Ismerjék meg a téli foglalkozások örömet és veszélyeit. Ismerjék meg az iskola kínálta szabadidős sporteszközöket és használják azokat.	

Felmérések

Tartalom	Fejlesztési követelmények	Minimális teljesítmény
Motorikus tesztek. A felméréseket a gerinc- és ízületi védelem szabályainak betartásával kell végezni.		Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.