

MINIMUM KÖVETELMÉNY TESTNEVELÉS

5. évfolyam végén a tanuló:

- ismerje a futóiskola feladatait bemelegítés céljából;
- ismerje a bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatokat, és a pedagógus utasítására megfelelően végezze;
- legyen képes helyes technikával bemutatni a guggoló távolugrást;
- legyen képes helyes technikával bemutatni a lépő magasugrást;
- képes legyen nekifutásból, helyes technikai végrehajtással kislabdát hajítani;
- képes legyen 5-6 perc kitartó futásra, egyéni képességeknek megfelelően;
- alkalmazza a térdelő és állórajtot a futószámoknak megfelelően;
- tudjon 4 elemet tartalmazó, önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatni;
- végezze el a 3 részes szekrényre, nekifutás után a felguggolást, majd homorított leugrást
- ismerjen egy választott sportjátékot:

Kosárlabda: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása labdavezetésből. Büntető dobás.

Labdarúgás: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, álló labdával.

Kézilabda: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés kitámasztás után.

Röplabda: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 5x5.

- legyen tapasztalata a judo/grundbirkózás alapjairól; sajátítsa el a balesetmentes esés menetét;
- ismerje a téli évszakban űzhető szabadtéri sportokat, legyen tisztában azok veszélyeivel
- ismerje a sportágak történetét, azok alapvető szabályait, a hozzájuk köthető magyar és egyetemes eredményeket, híres sportolókat;
- képes legyen ön-és társértékelésre;
- ismerje a testneveléshez, a sporthoz kapcsolódó higiéniai alapvetéseket, a járványügyi előírásokat;
- tudjon csapatot, csoportot, párt választani és együttműködni;
- ismerje a szabadidőben űzhető játékokat;
- legyen tisztában a Fair Play fogalmával, alkalmazza azt.

6. évfolyam végén a tanuló:

- ismerje a futóiskola és ugróiskola feladatait bemelegítés céljából;
- ismerje a bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatokat, és képes legyen önállóan elvégezni azokat
- legyen képes 2 helyes technikával bemutatni a távolugrást;
- legyen képes 2 helyes technikával bemutatni a magasugrást;
- képes legyen nekifutásból, helyes technikai végrehajtással kislabdát hajítani;
- képes legyen 7-8 perc kitartó futásra, egyéni képességeknek megfelelően;
- alkalmazza a térdelő és állórajtot a futószámoknak megfelelően;
- tudjon 5 elemet tartalmazó, önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatni;
- végezze el a 3-4 részes szekrényre, nekifutás után a felguggolást, majd homorított leugrást, zsugorkanyarlati és a bátorugrást
- ismerjen egy választott sportjátékot:

Kosárlabda: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása labdavezetésből.

MINIMUM KÖVETELMÉNY TESTNEVELÉS

Büntető dobás. Cselek, 1:1 elleni játék

Labdarúgás: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, álló labdával. Cselek, 1:1 elleni játék

Kézilabda: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés kitámasztás után. Cselek, 1:1 elleni játék

Röplabda: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 5x5. Nyitások, nyitásfogadások

- legyen tapasztalata a judo/grundbirkózás alapjairól; sajátítsa el a balesetmentes esés menetét;
- ismerje a téli évszakban űzhető szabadtéri sportokat, legyen tisztában azok veszélyeivel
- ismerje a sportágak történetét, azok alapvető szabályait, a hozzájuk köthető magyar és egyetemes eredményeket, híres sportolókat;
- képes legyen ön-és társértékelésre;
- ismerje a testneveléshez, a sporthoz kapcsolódó higiéniai alapvetéseket, a járványügyi előírásokat;
- tudjon csapatot, csoportot, párt választani és együttműködni;
- ismerje a szabadidőben űzhető játékokat;
- legyen tisztában a Fair Play fogalmával, alkalmazza azt.

7. évfolyam végén a tanuló:

- ismerje a futóiskola és ugróiskola feladatait bemelegítés céljából;
- ismerje a bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatokat, és végezze önállóan azokat, képes legyen társainak bemelegítést vezetni;
- legyen képes 2 helyes technikával bemutatni a távolugrást;
- legyen képes 2 helyes technikával bemutatni a magasugrást;
- képes legyen nekifutásból, helyes technikai végrehajtással kislabdát hajítani és súlyt lökni;
- képes legyen 9-10 perc kitartó futásra, egyéni képességeknek megfelelően;
- alkalmazza a térdelő és állórajtot a futószámoknak megfelelően;
- tudjon 6 elemet tartalmazó, önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatni;
- végezze el a 3-4-5 részes szekrényre, az előző évek ugrásait, a „kismacskával” kiegészítve;
- ismerjen egy választott sportjátékot:

Kosárlabda: Labdavezetés tárgykerüléssel. Fektetett dobás végrehajtása labdavezetésből.

Büntető dobás. Cselek, kisjátékok

Labdarúgás: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Guruló labda megállítása. Kapura lövés, álló labdával. Cselek, kisjátékok

Kézilabda: Folyamatos labdavezetés tárgykerüléssel. Labdavezetésből kapura lövés kitámasztás után. Cselek, kisjátékok

Röplabda: Kosár-, és alkarérintéssel emelgetés 5x5. 2:2 elleni, 4:4 elleni játék;

- legyen tapasztalata a judo/grundbirkózás alapjairól;
- ismerje a téli évszakban űzhető szabadtéri sportokat, legyen tisztában azok veszélyeivel
- ismerje a sportágak történetét, azok alapvető szabályait, a hozzájuk köthető magyar és egyetemes eredményeket, híres sportolókat;
- képes legyen ön-és társértékelésre;

MINIMUM KÖVETELMÉNY TESTNEVELÉS

- ismerje a testneveléshez, a sporthoz kapcsolódó higiéniai alapvetéseket, a járványügyi előírásokat;
- tudjon csapatot, csoportot, párt választani és együttműködni;
- ismerje a szabadidőben űzhető játékokat;
- legyen tisztában a Fair Play fogalmával, alkalmazza azt.

8. évfolyam végén a tanuló:

- képes legyen önállóan bemelegíteni
- képes legyen 11-12 perc kitartó futásra, egyéni képességeinek megfelelően;
- tudjon 7 elemet tartalmazó, önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatni;
- végezze el a 4-5 részes szekrényre, az előző évek ugrásait, a „kismacskával” kiegészítve;
- ismerjen egy választott sportjátékot:
Kosárlabda: létszámelőnyös-hátrányos játékhelyzetek, mérkőzésjátékok;
Labdarúgás: létszámelőnyös-hátrányos játékhelyzetek, mérkőzésjátékok;
Kézilabda: létszámelőnyös-hátrányos játékhelyzetek, mérkőzésjátékok;
Röplabda: mérkőzésjátékok
- legyen tapasztalata a judo/grundbirkózás alapjairól; sajátítsa el a balesetmentes esés menetét;
- ismerje a téli évszakban űzhető szabadtéri sportokat, legyen tisztában azok veszélyeivel
- ismerje a sportágak történetét, azok alapvető szabályait, a hozzájuk köthető magyar és egyetemes eredményeket, híres sportolókat;
- képes legyen ön-és társértékelésre;
- ismerje a testneveléshez, a sporthoz kapcsolódó higiéniai alapvetéseket, a járványügyi előírásokat;
- tudjon csapatot, csoportot, párt választani és együttműködni;
- ismerje a szabadidőben űzhető játékokat;
- legyen tisztában a Fair Play fogalmával, alkalmazza azt.