

Testnevelés

1. évfolyam

A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga a tananyagban szereplő követelményekre épül. A tanulók gyakorlati követelményeket mutatják be. A gyakorlati bemutatás a következő területeket tartalmazza: gimnasztika; járások, futások; szökdelések, ugrások; dobások, ütések.

A vizsga ideje: 30-45 perc.

A vizsga helye: tornaterem.

Értékelés formája: szöveges értékelés.

A tanuló legyen képes a szabályok felismerésére és megtartására, saját hiba kijavítására, motoros képességeit használva a mozgás összhangjának a megteremtésére, cselekvéssorok kivitelezésére. A sportági technikák, feladatok végrehajtásával önuralma és akaratereje nő, személyisége fejlődik. Mozgásigényét felismerve önállóan is kezdeményez mozgásos tevékenységeket.

1.félév:

Gimnasztika:

- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

Járások, futások:

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal

Szökdelések, ugrások:

- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
- Sásszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása

Dobások, ütések:

- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben

Labdás gyakorlatok:

- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan.

2.félév:

Gimnasztika:

- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban

Járások, futások:

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

Szökdelések, ugrások:

- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú

felületekre fel és le

- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába

Dobások, ütések:

- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellő lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

Labdás gyakorlatok:

- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan
- Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele

Sportjátékok:

- Fogójátékok
- Kidobójáték
- Sorversenyek

2. évfolyam

A legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása. A tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása.

Gyakorlati vizsga

2.osztály félév

értékelés: szöveges értékelés

- A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.
- Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.
- Legyen képes alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás, kúszás) elfogadható végrehajtására.
- Tudjon ugrókötel gyakorlatokat végrehajtani egy és páros lábon, állóhelyben és haladással
- Különböző dobásmódok ismerete, helyes végrehajtása (egy és kétkezes alsó, felső, mellső)

2. évfolyam év vége

értékelés: érdemjeggyel

- Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.
- Gurulóátfordulás előre és hátra.
- Tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni.
- Kötélmászó-kísérletek mászókulcsolással mászókötélen.
- Saját testtömeg megtartása függésben és támaszgyakorlatokban.
- Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülményekkel.

3. évfolyam

A pedagógussal előzetesen egyeztetve a vizsgára a tanuló pólóban, tornanadrágban és tornacipőben érkezzen a vizsgakövetelmények biztonságos elvégzése végett. A vizsgára a megfelelő eszközöket az iskola biztosítja. A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga időtartama kb. 20-25 perc. A vizsga a tornateremben zajlik. Értékelés formája: 1-5 érdemjegy.

I. félév

- Rendgyakorlatok: A rendgyakorlatok fegyelmezett, pontos végrehajtása.

- Előkészítés és prevenció: A gimnasztikai feladatok pontos végrehajtása a pedagógus utasításainak megfelelően.
- Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: A változó feltételekhez igazodva a feladatok végrehajtásának kísérlete.
- Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Mászás kötélén 2-3 fogással, a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatok teljesítése.
- Labdás gyakorlatok: Különböző dobásmódok alkalmazása.

II. félév

- Előkészítés és prevenció: Legyen képes utasításra végrehajtani a már tanult tartásos és mozgásos elemeket kézi szerrel is.
- Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: Tudja szabályozni járását, futását a változó feltételeknek megfelelően. A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
- Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Tudja a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatokat változó feltételek mellett biztonságosan elvégezni.
- Labdás gyakorlatok: Labdavezetés és átadása az utasításnak megfelelően legyen pontos és biztonságos.

4. évfolyam

A vizsga típusa gyakorlati vizsga.

A vizsga testnevelés tantárgyból teljes mértékben a tanév követelményeinek az adott félévben/tanévben, a tananyagban szereplő követelményeire épül.

A vizsga a tornateremben zajlik.

Az értékelés kiemelt szempontjai:

- a tanulók önmagukhoz mért fejlődése

- az alapvető készségek, képességek fejlettségi szintje
- tárgyi tevékenységben való jártasság

Értékelés: 1-5-ig érdemjeggyel.

1. félév

Rendgyakorlatok:

- Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.

Gimnasztika:

- Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően, majd önállóan is.

Járások és futások:

- A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.
- Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

2. félév

Szökdelések és ugrások:

- Közepes lendületű nekifutással végrehajtott ugrások hangsúlyozott elrugaszkodással, harmonikusan.
- Helyből távolugrás fiú: 120 cm, lány: 100 cm.

Dobások:

- A megfelelő dobásmód kiválasztása és végrehajtása.
- Célbadobások.

Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:

- Testtömegük megtartása támaszban és függésben, majd mozgás közben.

Labdás gyakorlatok:

- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba.