

## Testnevelés

### 5. évfolyam

A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga testnevelés tantárgyból teljes mértékben a tanév követelményeknek az adott félévben/tanévben, a tananyagban szereplő követelményeire épül. A tanulók – az úszás és a küzdősportok kivételével – a gyakorlati követelményeket mutatják be sportáganként. A gyakorlati bemutatás a következő sportágakat tartalmazza: atlétika, torna, gimnasztika, labdajátékok közül választhatóan egy sportág a kosárlabda vagy a labdarúgás.

A vizsga nagyjából egy órát vesz igénybe. A vizsga a tornateremben zajlik.

Értékelés formája: 1-5 érdemjegy.

A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. Relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére. A motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között. Egyre inkább képessé válik az aerob állóképességét tartós futással növelni. A sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása révén az önuralma és az akarat ereje nő, személyisége fejlődik. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. Ismerje a NETFIT gyakorlatait és tudja végrehajtani.

### 1. félév

#### Atlétika

##### *Futások:*

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- állórajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 6-8 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

##### *Ugrások:*

- szökdelések, ugrások
- helyből távolugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrása

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

#### **Torna**

##### ***Székényugrás és talajtorna:***

- székényugrás előkészítése, rávezető gyakorlatok, dobbantó használata
- székényugrás 3-4 részes: felguggolás és függőleges leugrás
- kötélmászás mászókulcsolással

#### **Gimnasztika**

##### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- ismeri a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok végrehajtása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot

#### **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

##### ***Kosárlabda:***

- Labda nélküli technikai elemek:
  - mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása
- labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés
- megindulás, megállás
- labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
  - labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben
  - helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből

- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

### ***Önvédelmi és küzdőfeladatok:***

- grundbirkózás
- az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása
- jártasság néhány önvédelmi fogásban

## **2. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- állórajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 6-8 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- helyből távolugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrásával

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

## **Torna**

### ***Talajtorna:***

- zsugorfejállás
- gurulóátfordulás előre
- gurulóátfordulás hátra
- mérlegállás
- hídra rávezető gyakorlatok
- spárga előkészítése
- tarkóállás
- az elemek felhasználásával bemutatni egy összefüggő gyakorlatot

## **Gimnasztika**

### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- ismeri a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok végrehajtása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot

### **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Labdarúgás:***

- egyenes és szlalom vonalú labdavezetés
- labda megállítása
- labda átvétele
- kapuralövés állított labdából
- alapvető játékszabályok ismerte
- labdaátadások a lábfej különböző részeivel
- rúgások gyakorlása célba: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával
  
- fejelés párokban

## **6. évfolyam**

A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga testnevelés tantárgyból teljes mértékben a tanév követelményeknek az adott félévben/tanévben, a tananyagban szereplő követelményeire épül. A tanulók – az úszás és a küzdősportok kivételével – a gyakorlati követelményeket mutatják be sportáganként. A gyakorlati bemutatás a következő sportágakat tartalmazza: atlétika, torna, gimnasztika, labdajátékok közül választhatóan egy sportág a kosárlabda vagy a labdarúgás. A vizsga nagyjából egy órát vesz igénybe. A vizsga a tornateremben zajlik.

Értékelés formája: 1-5 érdemjegy.

A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. Relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készség szintű kivitelezésére. A motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak

elemei között. Egyre inkább képessé válik az aerob állóképességét tartós futással növelni. A sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása révén az önuralma és az akarat ereje nő, személyisége fejlődik. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. Ismerje a NETFIT gyakorlatait és tudja végrehajtani.

## **1. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- állórajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 6-8 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- helyből távolugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrása

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

### **Torna**

#### ***Szekrényugrás és talajtorna:***

- szekrényugrás előkészítése, rávezető gyakorlatok, dobbantó használata
- szekrényugrás 4 részes:
  - felguggolás és függőleges leugrás
- kötélmászás mászókulcsolással

## **Gimnasztika**

### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- ismeri a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok végrehajtása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot

## **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Kosárlabda:***

- Labda nélküli technikai elemek:
  - mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása
- labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés
- megindulás, megállás, sarkazás labdával
- labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
  - labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben
  - helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

### ***Önvédelmi és küzdőfeladatok:***

- grundbirkózás
- az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása
- jártasság néhány önvédelmi fogásban

## **2. Félév**

## **Atlétika**

### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- állórajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 6-8 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- helyből távolugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrásával

### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

## **Torna**

### ***Talajtorna:***

- zsugorfejállás
- gurulóátfordulás előre
- gurulóátfordulás hátra
- mérlegállás
- hídra rávezető gyakorlatok
- spárga előkészítése
- tarkóállás
- az elemek felhasználásával bemutatni egy összefüggő gyakorlatot

## **Gimnasztika**

### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- ismeri a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok végrehajtása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot

## **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Labdarúgás:***

- egyenes és szlalom vonalú labdavezetés
- labda megállítása
- labda átvétele
- kapuralövés állított labdából
- alapvető játékszabályok ismerte
- labdaátadások a lábfej különböző részeivel
- rúgások gyakorlása célba
  - belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával
- fejelés párokban

## **7. évfolyam**

A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga testnevelés tantárgyból teljes mértékben a tanév követelményeknek az adott félévben/tanévben, a tananyagban szereplő követelményeire épül. A tanulók – az úszás és a küzdősportok kivételével – a gyakorlati követelményeket mutatják be sportáganként. A gyakorlati bemutatás a következő sportágakat tartalmazza: atlétika, torna, gimnasztika, labdajátékok közül választhatóan egy sportág a kosárlabda vagy a labdarúgás.



A vizsga nagyjából egy órát vesz igénybe. A vizsga a tornateremben zajlik.

Értékelés formája: 1-5 érdemjegy.

A tanuló a sportjátékok összetettebb taktikai lehetőségeit egyre jobban ki tudja használni. A csoportos feladatok során a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása és az együttműködés készségi szinten realizálódnak. A tanuló képes a megismert szabadidős és sportjátékokat adaptívan alkalmazni az egészségi állapota javítása érdekében. Legyen képes a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségi szinten kivitelezni. Ismerje a NETFIT gyakorlatait és tudja végrehajtani.

## **1. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- térdelőrajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 8-10 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- magasugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrása

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

### **Torna**

### ***Szekrényugrás és talajtorna:***

- szekrényugrás előkészítése, rávezető gyakorlatok, dobantó használata
- szekrényugrás 4 részes:
  - felguggolás és terpeszleugrás
  - felguggolás és leterpesztés
  - felguggolás és leguggolás
  - zsugorkanyarlati átugrás
  - huszárugrás
  - guggolóátugrás (kismacska)
  - terpeszárugrás (nagymacska)
- kötélmászás mászókulcsolással

### **Gimnasztika**

#### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot
- 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása

### **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

#### ***Kosárlabda:***

- Labda nélküli technikai elemek:
  - mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása

- labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés
- megindulás, megállás, sarkazás labdával
- labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
  - labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben
  - helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- fektetett dobás
- fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása

### ***Önvédelmi és küzdőfeladatok:***

- a grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása
- különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.

## **2. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- térdelőrajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 10-12 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások

- magasugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrásával

***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

**Torna**

***Talajtorna:***

- gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- fejjállás
- kézállásba lendülés kísérlet bordásfalnál
- híd
- spárga
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejjállás
- az elemek felhasználásával bemutatni egy összefüggő gyakorlatot

**Gimnasztika**

***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot
- 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása

## **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Labdarúgás:***

- egyenes és szlalom vonalú labdavezetés
- labda megállítása
- labda átvétele
- kapuralövés állított labdából
- alapvető játékszabályok ismerte
- labdaátadások a lábfej különböző részeivel
- rúgások gyakorlása célba:
  - belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával
  
- fejelés párokban
- dekázás

## **8. évfolyam**

A vizsga típusa gyakorlati vizsga. A vizsga testnevelés tantárgyból teljes mértékben a tanév követelményeknek az adott félévben/tanévben, a tananyagban szereplő követelményeire épül. A tanulók – az úszás és a küzdősportok kivételével – a gyakorlati követelményeket mutatják be sportáganként. A gyakorlati bemutatás a következő sportágakat tartalmazza: atlétika, torna, gimnasztika, labdajátékok közül választhatóan egy sportág a kosárlabda, röplabda, vagy a labdarúgás.

A vizsga nagyjából egy órát vesz igénybe. A vizsga a tornateremben zajlik.

Értékelés formája: 1-5 érdemjegy.

A tanuló a sportjátékok összetettebb taktikai lehetőségeit egyre jobban ki tudja használni. A csoportos feladatok során a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása és az

együttműködés készség szinten realizálódnak. A tanuló képes a megismert szabadidős és sportjátékokat adaptívan alkalmazni az egészségi állapota javítása érdekében. Legyen képes a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készség szinten kivitelezni. Ismerje a NETFIT gyakorlatait és tudja végrehajtani.

## **1. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- térdelőrajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 10-12 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- magasugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrása

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból
- kislabdahajítás

### **Torna**

#### ***Szekerényugrás és talajtorna:***

- szekerényugrás előkészítése, rávezető gyakorlatok, dobbantó használata
- szekerényugrás 4 részes:
  - felguggolás és terpeszleugrás
  - felguggolás és leterpesztés
  - felguggolás és leguggolás

- zsugorkanyarlati átugrás
- guggolóátugrás (kismacska)
- terpeszárugrás (nagymacska)
- hosszában állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
- gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
- kötélmászás mászókulcsolással

## **Gimnasztika**

### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot
- 6-8 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása

## **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Kosárlabda:***

- Labda nélküli technikai elemek:
  - mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása
- labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés
- megindulás, megállás, sarkazás labdával
- labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
  - labdaátadások kétkézes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben

- helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- fektetett dobás
- fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása

### ***Önvédelmi és küzdőfeladatok:***

- a grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása
- különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatoknak kontrollált végrehajtása társsal.

## **2. Félév**

### **Atlétika**

#### ***Futások:***

- koordinációs képességet fejlesztő futóiskola gyakorlatok
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
- térdelőrajt ismerete
- folyamatos futás egyenletes ritmusban 12-14 percen keresztül
- akadályfutás összetett gyakorlópálya (szlalom-, és gátfutás, átbújások, átmászások)
- váltófutás

#### ***Ugrások:***

- szökdelések, ugrások
- magasugrás
- ugrások akadályokra és akadályok átugrásával

#### ***Dobások:***

- célba dobás különböző formájú és súlyú eszközökkel
- hajítások, lökések, vetések (1 kg-os medicinlabdával), egy- és két kézzel helyből nekifutásból



- kislabdahajítás

## **Torna**

### ***Talajtorna:***

- gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- fejjállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- fellendülés futólagos kézállásba
- kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
- tigrisbukfenc
- az elemek felhasználásával bemutatni egy összefüggő gyakorlatot

## **Gimnasztika**

### ***A témakör tanulása eredményeként a tanuló:***

- a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása
- tisztában van a bemelegítés jelentőségével
- a különböző testrészek bemelegítését, levezetését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása
- tudjon kötetlen formában bemutatni 8-10 gimnasztikai gyakorlatot
- 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása

## **Labdajátékok**

Az alapvető technikai és taktikai elemek (labdavezetés, továbbítás, átvétel, lekezelés, alapérintés, gól- és pontszerzés) elsajátítása és alkalmazása játékhelyzetekben. Labdakezelés mozgás közben. Tudjon alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához és sebességéhez.

### ***Labdarúgás:***

- egyenes és szlalom vonalú labdavezetés
- labda megállítása
- labda átvétele

- kapuralövés állított labdából
- alapvető játékszabályok ismerte
- labdaátadások a lábfej különböző részeivel
- rúgások gyakorlása célba:
  - belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával
- fejelés párokban
- dekázás

## **Röplabda**

- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra