

# Osztályozó vizsgakövetelmények

## Testnevelés

### 1-4. évfolyam

#### 1. 1. ÉVFOLYAM

#### 1.1. I. FÉLÉV

#### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: alakzatok felvétele tanítói segítséggel

Előkészítés és prevenció: a gimnasztikai feladatok teljesítése utánnázással, ütemtartás nélkül.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, ugrás, dobás) elsajátítása, gyakorlása.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: az alapvető mozgáskészségek (kúszás, mászás) elfogadható végrehajtása.

Labdás gyakorlatok: labdás ügyességfejlesztés tanítói segítséggel.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: részvétel a szabadidős tevékenységekben.

## 1.2. II. FÉLÉV

### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: alakzatok felvétele önállóan

Előkészítés és prevenció: a gimnasztikai feladatok teljesítése utasításra, ütemtartással.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: az alapvető mozgáskészségek pontos végrehajtása.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: az alapvető mozgáskészségek pontos végrehajtása.

Labdás gyakorlatok: a labdás gyakorlatok pontos végrehajtása.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: a sporttevékenységekben való aktív részvétel.

## 2. 2. ÉVFOLYAM

### 2.1. I. FÉLÉV

#### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.

Előkészítés és prevenció: a gimnasztikai feladatok végrehajtása utánpótlással, tanítói ütemezéssel.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: az alapvető mozgáskészségek minél pontosabb végrehajtására való törekvés. Célba dobási kísérletek.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: az alapvető mozgáskészségek minél pontosabb végrehajtására való törekvés.

Labdás gyakorlatok: a labdás gyakorlatok elfogadható végrehajtása.

Küzdő feladatok, játékok: küzdőjátékok megismerése, megszerettetése.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: részvétel a szabadidős sporttevékenységekben, sorversenyekben, akadályversenyekben.

## 2.2. II. FÉLÉV

### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: járás ütemtartással.

Előkészítés és prevenció: alapvető gimnasztikai alapformák követése.

Járások, futások, szökdelésekés ugrások, valamint dobások: a kitartó, gyors, játékos futásgyakorlatok, indulások ismerete. A kötélhajtás pontos végrehajtása. Tudjon célba dobni és javuljon teljesítménye a távolba dobásoknál. Alakuljon ki az egyenes dobás hajító mozdulata. Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: a szökdelés, felugrás, talajra érkezés elsajátítása.

Labdás gyakorlatok: biztonságos labdavezetés.

Küzdő feladatok, játékok: egészséges versenyszellem, élményszerzés.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: a sporttevékenységekben való aktív részvétel.

### 3. 3. ÉVFOLYAM

#### 3.1. I. FÉLÉV

#### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: vezényszavak ismerete, rendgyakorlatok végrehajtása

Előkészítés és prevenció: gimnasztikai gyakorlatok biztonságos végrehajtása.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: az alapvető mozgásformák többféle ismerete. Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: kísérletek a kúszás, mászás, támasz és függés feladatainak teljesítésére.

Labdás gyakorlatok: törekvés a labdavezetés minél pontosabb végrehajtására.

Küzdő feladatok, játékok: a test-test elleni küzdelem elfogadása.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: részvétel a szabadidős sporttevékenységekben, sorversenyekben, akadályversenyekben.

### 3.2. II. FÉLÉV

#### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: néhány határozott alapformájú szabadgyakorlat összekötése.

Előkészítés és prevenció: a gimnasztikai gyakorlatok végzése az utasításnak megfelelően.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: legyen képes járásokat, futásokat végezni, különböző feladatokkal futni. Tudja dobáserejét szabályozni. A hajító mozgást hajtja végre 8-10 méteres távolságból.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: nehezített feladatokkal is tudjon megtanult gyakorlatokat alkalmazni.

Labdás gyakorlatok: biztonsággal tudjon labdát elfogni, továbbítani.

Küzdő feladatok, játékok: szabályok betartása, balesetvédelem.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: a sporttevékenységekben való aktív részvétel.

## 4. 4. ÉVFOLYAM

### 4.1. I. FÉLÉV

#### GYAKORLATOK

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.

Küzdőfeladatok, játékok: a test-test elleni küzdelem elfogadása.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: részvétel a szabadidős sporttevékenységekben, sorversenyekben, akadályversenyekben.

## 4.2. II. FÉLÉV

### GYAKORLATOK

Rendgyakorlatok: az alakzatok felvétele és gyors változtatása.

Előkészítés és prevenció: legyen képes utasításra végrehajtani a már tanult tartásos és mozgásos elemeket kéziszerrel 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.

Küzdő feladatok, játékok: egészséges versenyszellem, élményszerzés. Balesetvédelem.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: a sporttevékenységekben való aktív részvétel.