



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola
3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.
Telefon: 06-37-370-008
e-mail: solymosisuli@gmail.com
OM:031539

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA KÖVETELMÉNYEK

Tantárgy: Testnevelés

1 . évfolyam

- 1. Rendgyakorlatok:** Hajtsák végre a vezényszónak megfelelő alakzatokat.
- 2. Gimnasztika :** Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.
- 3. Járások és futások:** Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Tudjon 5 percig futni megállás nélkül. Tudjon futni iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel stb. Tudjon 30 m-t maximális sebességgel lefutni. Utánzó járások végrehajtása.
- 4. Szökdelések és ugrások :** Helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása. Ugrókötél gyakorlatok 30 mp-ig folyamatosan. Helyből távolugrás.
- 5. Dobások:** A tevékenység céljának megfelelően használja a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni. Ismerje a használt szerek nevét. Célba dobás zsámolyra, karikába 6 m-ről. Távolba dobás kislabdával fiú
- 6. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:** Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülményekkel. A testtömeg megtartása függésben és támaszban. Mászókötélen mászókulcsolással mászási kísérletek. Tudja bemutatni az órán tanult támasz és egyensúly gyakorlatokat önállóan. Képes legyen babzsákkal a fején egyensúlyozást végrehajtani.
- 7. Labdás gyakorlatok Labdajátékok.** Tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni. Szlalom labdavezetés 15 m-es pályán.
- 8. Foglalkozások a szabadban:** Speciális szabadtéri játékok, sorversenyek, évszaktól függően. (Ugróiskolák, fogócskák, labdázás.) Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban

2 . évfolyam

- 1. Rendgyakorlatok:** Hajtsák végre a vezényszónak megfelelő alakzatot.
- 2. Gimnasztika:** Gimnasztikai gyakorlatok végzése bemutatott v. a pedagógus által elmondott utasítások alapján.
- 3. Járások és futások:** Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Tudjon 6-8 percig futni megállás nélkül. Tudjon futni iram- és irányváltoztatással, tárgykerüléssel stb. Tudjon 30 m-t maximális sebességgel lefutni.



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.

Telefon: 06-37-370-008

e-mail: solymosisuli@gmail.com

- Szökdelések és ugrások:** Helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása. Ugrókötel gyakorlatok 30 mp-ig folyamatosan. Helyből távolugrás: Dobások: A tevékenység céljának megfelelően használja a labdát, próbálja a technikát minél pontosabban gyakorolni. Ismerje a használt szerek nevét. Célbadobás zsámolyra, karikába 6 m-ről. Távolba dobás kislabdával.
- Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:** Legyen képes különböző játékos és egyszerű egyensúlygyakorlatok elvégzésére változó körülményekkel. A testtömeg megtartása függésben és támaszban. Mászókötelén mászókulcsolással mászási kísérletek. Tudja bemutatni az órán tanult támasz és egyensúly gyakorlatokat önállóan.
- Labdás gyakorlatok:** Labdajátékok. Tudja a labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni, a tanult átadási módokkal a társnak átadni. Szlalom labdavezetés 15 m-es pályán. Labdaadogatás párokban 1 perc 3 m-es távolságból 30-40 átadás.
- Küzdő feladatok és játékok:** Kulturált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása.
- Foglalkozások a szabadban:** Speciális szabadtéri játékok, sorversenyek, évszaktól függően. (Ugróiskolák, fogócskák, labdázás.) Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban.

3. évfolyam

- Rendgyakorlatok:** Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.
- Gimnasztika:** Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően.
- Járások és futások:** A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Rövidtávú futás 40 -60m, rajtjelre történő indulás.
- Torna:** Gurulóátfordulás hátra, támaszban haladás, padon egyensúlyozás fordulatokkal.
- A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.**
- A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.**
- Szökdelések és ugrások:** A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
- Dobások:** A tevékenység céljának és a labda sajátosságainak megfelelő dobásmód megválasztása és végrehajtása.



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola
3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.
Telefon: 06-37-370-008
e-mail: solymosisuli@gmail.com

9. **Labdás gyakorlatok:** Labdavezetés 10-15m-en, páros dobás – elkapás mozgásból, fejlett irányváltoztatási készség. Kézilabda: mellső -és felső dobás mozgásból, egykezes felső dobás 3 lépésből.

4. évfolyam

1. **Rendgyakorlatok:** Alakzatok felvétele és változtatása a reprodukálás szintjén.
2. **Gimnasztika:** Gimnasztikai gyakorlatok végzése a pedagógus utasításainak megfelelően, majd önállóan is.
3. **Járások és futások:** A változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását. Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket. Iramfutások. Rajt előkészítése.
4. **Szökdelések és ugrások:** Közepes lendületű nekifutással végrehajtott ugrások hangsúlyozott elrugaszkodással, harmonikusan. Helyből távolugrás. Távolugrás.
5. **Dobások:** A megfelelő dobásmód kiválasztása és végrehajtása. Célbadobások.
6. **Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok:** Testtömegük megtartása támaszban és függésben, majd mozgás közben.
7. **Torna:** felguggolás szekrényre. Talajgyakorlat: guruló átfordulás előre -hátra, zsugorfejállás, mérlegállás.
8. **Labdás gyakorlatok:** Kézilabda: labdaátadások, szlalomlabdavezetés, felugrások kapura lövés, támadás – védekezés, Röplabda: alkar- és kosárérintés elsajátítása
9. **Küzdő feladatok és játékok:** Kulturált, sportszerű test-test elleni küzdelem elfogadása és végrehajtása.
10. **Foglalkozások a szabadban:** Speciális szabadtéri játékok. Rendszeres mozgásos tevékenységek a szabadban.

5. évfolyam

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából.

Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

1. **Atlétika:** Futóiskolai és futófeladatok. Rövidtáv: 60–100 m futás technikával. Középtáv: 600–800 m folyamatos futás. Váltófutás – egykezes alsó átadás. Ugrás: Távolugrás lépő technikával. Dobás: kislabdahajtás szabályos technikával. Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása
2. **Torna:** Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe, fejállás, kézállásba fellendülés segítségével, falnál és önállóan, kézen átfordulás oldalra



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.

Telefon: 06-37-370-008

e-mail: solymosisuli@gmail.com

mindkét irányba, repülő gurulóátfordulás, híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése, összefüggő talajgyakorlat összeállítása. Szekrényugrás: guggolóátugrás alacsony szekrényen. Függésben haladás kötél vagy korlát elemein. Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése. Segítségadás tanítása, tanulása. Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek. Gerendán: Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás. Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás.

- Sportágtechnika Kézilabda** : átadások, pattintott passz, hosszúindításból lendületből kapura dobás, 1:1 elleni támadás/védekezés. Taktikai alapok Emberfogás, területvédekezés kezdetei. Támadás felépítése: előkészítés–befejezés. Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
- Röplabda**: kosár- alkarérintés párokban, alsó egyenes nyitás – fogadás. Játék a tanult szabályok betartásával. Feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett. Forgásszabály alkalmazás.
- Önvédelmi és küzdősportok**: a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket. Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása.
- Alternatív környezetben üzhető mozgásformák** : A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, túra, kenuzás).
- Úszás**: az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik.
- Az osztályozó vizsga fő értékelési szempontjai:**

a tanuló felkészültsége

a tanuló hozzáállása, figyelembe véve alkati sajátosságait

a bemutatott mozgáselemek érik el a tantárgyi minimum szintet

a vizsga során törekedjen sportszerű kulturált magatartásra



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola
3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.
Telefon: 06-37-370-008
e-mail: solymosisuli@gmail.com

6. évfolyam

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából.

Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

- 1 Atlétika:** Rajtgyakorlatok: alacsony rajt helyes kivitelezése. Távolugrás: kar-láb koordináció javítása, folyamatos nekifutás. Távolugrás: Helyes technikai végrehajtás lépő technikával. Kislabda hajítás: Nekifutásból, helyes technikai végrehajtás. Magasugrás: Ugrás lépő technikával. Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása.
- 2 Torna:** Kézállás falnál 3–5 mp tartással. Talaj: kézen átfordulás oldalra mindkét irányba, repülő gurulóátfordulás, híd, mérlegállás és spárka kísérletek végrehajtásának tökéletesítése , összefüggő talajgyakorlat összeállítása. Kötélmászás: 1,5–2 m magasságig (segítséggel). Ugrószekrényen: Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással. Gerendán: Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás. Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás.
- 3 Sportjáték Kézilabda:** beugrásos kapura lövés előkészítése. Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására. A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése.
- 4 Röplabda:** kosár- alkarérintés párokban, alsó egyenes nyitás – fogadás. Játék a tanult szabályok betartásával. Feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett. Forgásszabály alkalmazás. A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében.
- 5 Önvédelmi és küzdősportok:** a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola
3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.
Telefon: 06-37-370-008
e-mail: solymosisuli@gmail.com

6 Alternatív környezetben űzhető mozgásformák : Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata. Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása.

7 Úszás: az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik

7. évfolyam

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából.

Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

- 1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:** A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása. 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása. 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.
- 2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások:** Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással. Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra. Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról. Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel. Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra.
- 3. Torna jellegű feladatmegoldások:** A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása. Talajon: Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Repülő



**Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola**

3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.

Telefon: 06-37-370-008

e-mail: solymosisuli@gmail.com

4. gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk). Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk). Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel. Ugrószekrényen: Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással. Gerendán: Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.

1

5. **Sportjátékok:** Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett. A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés. 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása. **Kézilabda:** A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során. Beugrások és felugrások kapura dobások előzetes lendületszerzésből. Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban. **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, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben.
6. **Önvédelmi és küzdősportok:** A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva. Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtás
7. **Alternatív környezetben üzhető mozgásformák:** A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás). Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás). Térképolvásás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása.



Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.

Telefon: 06-37-370-008

e-mail: solymosisuli@gmail.com

8. **Úszás:** az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik

8. évfolyam

Futóiskola feladatainak ismerete bemelegítés céljából.

Bemelegítésre alkalmas gimnasztikai gyakorlatok ismerete, pedagógus utasítására megfelelő végzése.

- 1 Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció:** A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása. A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása. A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése. Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása.
- 2 Atlétikai jellegű feladatmegoldások:** Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra. Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról. Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel. Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással. Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra. Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpijonjainak megismerése.
- 3 Torna jellegű feladatmegoldások:** A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpijonjainak megismerése. Talajon: Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk). Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk). Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel. Ugrószekrényen: Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés. Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaszkodással Gerendán: Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.



**Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola**

3231 Gyöngyössolymos, Jókai út 2.

Telefon: 06-37-370-008

e-mail: solymosisuli@gmail.com

4 Sportjátékok: Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása. A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett. A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés.

Kézilabda: 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása. Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal. Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen. Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben. Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban.

Röplabda: Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátszásra. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete. Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása.

5 Önvédelmi és küzdősportok: A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése.

6 Alternatív környezetben üzhető mozgásformák: A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása. Az alternatív környezetben üzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal. Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.

7 Úszás: az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik