

Testnevelés és sport – 1.-4. évfolyam:

1. évfolyam , első félév :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

1. évfolyam , év vége :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alapszabályi és taktikai feladatmegoldásaiban

Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.

A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.

A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.

2. évfolyam , első félév :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban .

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák .

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

2. évfolyam ,év vége :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban .

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák .

A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai alagyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alapszabályi és taktikai feladatmegoldásaiban

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kispályákon.

A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban .

Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.

A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

Az általános úszási rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.

Tudatos levegővétel.

Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.

Bátor vízbeugrás.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos

viselkedési szabályának ismerete.

A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

3. évfolyam , első félév :

Előkészítő és preventív mozgásformák .

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Önálló pulzuszámolás.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényévé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Tervezett 3-6 torna- és/vagy táncművelés összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

3.évfolyam ,év vége :

Előkészítő és preventív mozgásformák .

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Önálló pulzusz mérés.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Hely- és helyzetváltató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben

viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

A sportszerű viselkedés értékévé válása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete. A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai

és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.

A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó

veszélyforrások ismerete.

4. évfolyam , első félév :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Önálló pulzuszámolás.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia befektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képesszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

4. évfolyam , év vége :

Előkészítő és preventív mozgásformák

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Önálló pulzuszámolás.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia befektetéssel.

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képesszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékévé válása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.

A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.

Az saját agresszió kezelése.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.

Az uszodai rendszabályok természetessé válása.

A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.

A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai

és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.

A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad
játéktevékenység során.

A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó
veszélyforrások ismerete