

Testnevelés

Elvárt eredmények 1. osztály végén:

Előkészítő és preventív mozgásformák

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben.

Az iskolatáska gerinckímélő hordása.

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 helyzetváltoztató természetes mozgásformák

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

Manipulatív természetes mozgásformák

A sporteszközök szabadidős használata igénygyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban

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

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban.

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

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.

2. osztály végén:

Előkészítő és preventív mozgásformák

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.

A medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

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

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.

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.

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.

A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

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

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

Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.

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

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

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

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

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

3. osztály végén:

Előkészítő és preventív mozgásformák

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok 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.

Különbégtétel 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.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése.

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

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

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

Nyújtott karral történő támasz a támaszugarások 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, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

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

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

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.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értéké válása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

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. osztály végén:

Előkészítő és preventív mozgásformák

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Önálló pulzusmérés.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

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 kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

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

Manipulatív természetes mozgásformák

A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel.

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 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.

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 Kölyökatletika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A Kölyökatletikával kapcsolatos élmények kifejezése.

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 emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értéké válása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

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

A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.

A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.

Az saját agresszió kezelése.

Az önvédelmi feladatok céljának megértése.

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.