

# **TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

**1-4. évfolyam**

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 2 +022

A *Testnevelés és sport* tantárgyi kerettanterv az *Értékközvetítő és képességfejlesztő program (ÉKP)* keretei között az 1-12. évfolyam számára kimunkált, a NAT 2012-höz igazított részletes kerettanterv. A kerettantervet azok az iskolák (pedagógusok) használhatják, akik a Képességfejlesztő és értékörző kerettanterv (KÉK) alkalmazásával, adaptálásával dolgozzák ki helyi tantervüket. Az itt közölt *Testnevelés és sport* kerettantervnek szerves folytatása az 5-8. évfolyam számára kidolgozott kerettanterv.

**Javasolt óraszám**

Évfolyam	1.	2.	3.	4.
Óraszám (hetente)	5	5	5	5

**A KÉK és a NAT 2012 viszonyának jellemzői**

A KÉK *Testnevelés- és sport* tantárgyi kerettanterv a **Testnevelés és sport** műveltségi területre terjed ki. A kerettanterv a műveltségi terület követelményeit lefedi. Egyedül a könnyített- és gyógytestnevelés követelményeire nem ad választ, mivel azt feltételezi, hogy azokat településenként, kerületenként stb. összevontan, az arra szakosodott testnevelők irányításával látják el. A KÉK a Kerettantervi követelményeken felül részletes követelményeket ír elő motoros képességfejlesztés, sportágspecifikus képzés (*atlétika, torna, sportjátékok, úszás, küzdősportok*) területén. A *Testnevelés és sport* kerettanterv a NAT2012 műveltségi területeinek *kiemelt fejlesztési feladatok követelményei* közül a mozgástanulásra, a pszichomotoros készségek és képességek, valamint a **testi és lelki egészség** fejlesztésére helyezi a fő hangsúlyt. Ezen kívül kitér a prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés és a higiéniai alapismertetek, a baleset-megelőzés, a környezet-tudatosság fontosságára.

**A Testnevelés és sport kerettanterv jellemzői**

A KÉK-ben úgy válogattuk össze a különböző testgyakorlási formákat, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit, pl.: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény stb.

Fontosnak tartottuk, hogy a kerettanterv járuljon hozzá a tanulók egészséges testi fejlődéséhez, csökkentsék a környezetből származó káros ingerek befolyásoló szerepét. Előterbe helyeztük az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékot, amely nagymértékben erősíti a tanulók mozgásörömet. A kerettanterv a testnevelés tagozattól az általános tantervű, hátrányosabb helyzetű tárgyi feltételekkel rendelkező iskolákig egyaránt használható. Elemei egymásra épülnek, így a kerettanterv fokozatos bevezetése indokolt. A kerettanterv teljesítménykövetelményeit - következetes tanulás és tanulásegítés révén - bármely tanuló teljesíteni tudja. Tanulási programja módot kínál a differenciált tanulásszervezésre. Eleve feltételezi ugyanis a tanulók eltérő haladási tempóját. A differenciált haladás az egyes tanulókra lebontva alkalmazható, figyelembe véve az egyéni fejlődési ritmust, az önmagukhoz mért fejlődést, illetve a pedagógus segítségnyújtásának csak a testnevelésre jellemző lehetőségeit. Ehhez elengedhetetlennek tartjuk a tanulók bevonásával a teljesítménydiagnosztikai módszerek folyamatos alkalmazását, az eredmények folyamatos értékelését és azok alkalmazását a tanítás-tanulási folyamatokban. A KÉK kerettantervben innovációs törekvésnéként kívánjuk alkalmazni a virtuális testnevelési módszereket.

**A kerettanterv alkalmazásához szükséges feltételek**

A kerettanterv sajátos idő- és térszervezést igényel. A *differenciált csoportmunkát* helyezi előtérbe *képességcsoportok* szerint. Feltétlenül fontosnak tartja, hogy a testnevelés- és sport órák ne tömbösítettek, hanem négy napra elosztottak legyenek.

*A kerettanterv megvalósításának személyi feltételei:*

- az 1-4. osztályokban, legalább tanító képesítéssel rendelkező pedagógus (elsősorban testnevelés műveltség területen végzett szakemberek),
- az 5-8. osztályokban legalább tanárképző főiskolát végzett testnevelő tanár taníthat eredményesen. A tanárképzés hiányosságaiból adódóan azonban évenkénti, az ÉKP Központ által szervezett felkészítéseken való aktív részvételt vár el a pedagógustól (főleg a gyakorlati képzés terén),

*A kerettanterv tanításának helyigénye:*

- A sportági foglalkoztatáshoz: szerekkel ellátott *tornaterem*, tornaszoba, ill. – lehetőleg - salakos vagy aszfaltos burkolatú sportudvar, távolugró gödör.
- A terheléses feladatok és szabadidős játékminták oktatására az intézmények válasszanak szabadtéri területeket közeli utcákon, lépcsőkön, parkokban, erdőkben stb.
- Amennyiben az iskola nem rendelkezik uszodával, úgy a legközelebbi uszodával kell szerződéses kapcsolatot kialakítani.

*Tárgyi feltételek:*

Diagnosztikai vizsgálatokra:

- Testsúlymérő, testmagasságmérő
- Stopperóra
- MérőszalagSzívfrekvencia mérő órák, vérnyomásmérő készülékek.)

Játékokhoz:

- Természetes anyagok: kavics, bot, deszka, kartondoboz...
- Ügyességi játékszerek: rongylabda, kisméretű gumilabdák, óriáslabda, ejtőernyő...

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 3 +022

Képességfejlesztésekhez:

- Kéziszerkek: tornabot, ugrókötél, szalagok, tornakarika;
- Zsámolyok, tornapad, bordásfal;
- Mászókötélt;

Sportági fejlesztéshez:

- Tornához: talajszőnyegek, ugródeszka, szekrény, gerenda, gyűrű (javasolt: korlát, felemáskorlát, nyújtó, ló, minitrampolin, gumiasztal);
- Atlétikához: magasugróállvány, kislabda;
- A sportjátékok előkészítéséhez: minden 4 tanulóra jusson legalább egy-egy kosár-, röp-, kézi, focilabda (javasolt: osztálylétszámhoz viszonyítottan tanulónként legalább 1-1 labda)

Szabadidősportokhoz, játékokhoz:

- Ütő játékokhoz : tollaslabda, asztalitenisz
- Ugró játékokhoz: gumiszalag
- Dobókorong (frisbee), softball, floorball felszerelés
- Téli sportokhoz (ha mód van rá: szánkók, sílécek)

Úszástanuláshoz:

- Úszódeszkák, vízi játékszerek

## A testnevelés és sport tanulásának céljai az 1-4. évfolyamon

Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében minden iskolatípusban, mindenki számára lehetővé kell tenni a testkulturális értékek átszarmaztatását. A hagyományos testkulturális értékek mellett fontos, hogy a testnevelésben résztvevő tanulók értsék meg a testgyakorlás szükségességét, és vállaljanak felelősséget saját egészségük érdekében.

### Pedagógiai célok

Alapozza meg a pszichomotoros cselekvőképes tudást  
 A testkultúra ismereteinek átszarmaztatásával járuljon hozzá az általános műveltség fejlesztéséhez.  
 A testnevelés oktatásában az eszközválasztás szervesen kapcsolódjék az intézmény oktatói-nevelői tevékenységéhez.  
 Fejlessze a gyermekek mozgáskészségét, motoros képességeit.  
 Járuljon hozzá az iskolai szellemi túlterheltség kompenzálásához.

### Biológiai célok

A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel.  
 A keringési-légzési rendszer fejlődésének elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel.  
 A támasztórendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése.  
 A higiéniai szokások kialakítása, illetve erősítése.  
 Az ortopédiai elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása.  
 Megfelelő műveltség elsajátítása a szív és érrendszeri megbetegedések megelőzése végett.

### Mozgásműveltségi célok

A természettel, a környezettel, akadályokkal és sportszerekkel való találkozás, használatukból, felhasználásukból és tapasztalásukból fakadó felismerések megértése és elsajátítása.  
 Egyéni és társasjátékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása.  
 A mozgáskommunikáció sokoldalú fejlesztése.  
 Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerüléséhez szükséges vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének kialakítása.  
 A testnevelés órákon tanultak és az ott elvégzett gyakorlás eredményeként váljanak a tanulók edzetté, cselekvőképessé.  
 A gyakorlatok során alakuljon ki a tanulóknak az egymás segítségének, megóvásának és a társukkal szemben tanúsítandó türelemnek a készsége.  
 A testnevelésórák követelményei alakítsák önfegyelmüket, erősítsék akaratukat. A jól végzett munka, a valós teljesítmény és a felszabadult játék fölött érzett örömből fakadjon vidámságuk, tartós jókedélyük.  
 A testnevelés órákon tanult játék- és sporttudásuk, megszerzett ügyességük adjon számukra egészséges önbizalmat, kiegyensúlyozottságot.

### Teljesítményellenőrzés

Szempontok:

- A testnevelésben folyamatosan végezzük el a testi és a fizikai fejlettségre utaló felméréseket.
- 1-2. osztályban a mozgásos teljesítmények nem az osztályzás alapját képezik, hanem lehetőséget adnak az objektív, nyomomonkövető értékelésre.

Javaslatok:

- Minden testnevelő készítsen egy teljesítménynaplót, melyben folyamatosan vezesse a tanulói teljesítményértékeket.
- Az iskola és a testnevelő tartson folyamatos konzultációt az iskolaorvossal a tanulók egészségi állapota folyamatos kontrollálásához.
- Célszerű az iskolákban egy teszrendszer kidolgozása, amely alapján a diákok maguk is nyomon követhetik teljesítményeiket.
- A testnevelők fokozott figyelemmel vizsgálják az esetleges gerincdeformításra utaló jeleket.

*A szükséges tankönyvek, segédkönyvek és egyéb taneszközök fejlesztését, pedagógiai programmá kidolgozását tervezzük az ÉKP-ban kipróbált és alkalmazott tapasztalatok alapján.*

***A tananyagelsajátítás, az ellenőrzés és az értékelés módszerei***

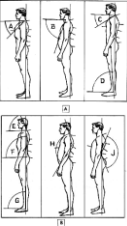
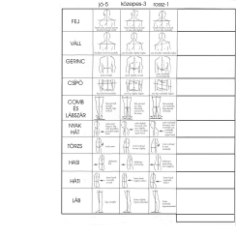
<i>A tananyagelsajátítást szolgáló módszerek</i>	<i>Az ellenőrzést szolgáló módszerek</i>	<i>Az értékelést szolgáló módszerek</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Képességfejlesztés:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• testnevelési és népi játékok</li> <li>• alkalmazása</li> <li>• mozgásformák többszöri végrehajtása</li> <li>• terhelés-pihenés arányának megváltoztatásával</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Oktatási módszerek:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szóban közlés</li> <li>• utánpótlás</li> <li>• bemutatás</li> <li>• bemutattatás</li> <li>• hibajavítás</li> <li>• előkészítő és rávezető gyakorlatok</li> <li>• kényszerítő helyzetek alkalmazása</li> <li>• globális és parciális végrehajtás</li> <li>• gyakorlás (mozgásrészek kiemelésével, globális végrehajtás)</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Vizualizációs módszerek (objektív információk felhasználása):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szemléltető táblák alkalmazása</li> <li>• videofilm vetítések</li> <li>• képek bemutatása (újságokból, könyvekből)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Képesség ellenőrzés:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Teljesítménydiagnosztikai felmérés</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• antropometriai mérés</li> <li>• élettani paraméterek</li> <li>• meghatározása (szívfrekvencia, vérnyomás, oxigénfelvétel meghatározása)</li> <li>• motoros tesztelés</li> </ul> </li> <li>2. <i>Játékok alkalmazása:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyéni és csoportos</li> <li>• végrehajtás</li> <li>• csapatjáték</li> <li>• váltóversenyek</li> <li>• játék pont-,</li> <li>• gólszerzéshez</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>❖ <b>Tanulási eredmény ellenőrzése:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyéni bemutatattatás</li> <li>• csapatfoglalkoztatás</li> <li>• játéksituációk végrehajtása</li> <li>• videofelvétel készítése</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Képességek értékelése:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teszteredmények</li> <li>• kiértékelése</li> <li>• az eredmények összehasonlítása más adatokkal</li> <li>• fejlődési trend</li> <li>• megállapítása</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Oktatási eredmények értékelése:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályozás</li> <li>• pontozás</li> <li>• dicséret</li> <li>• elmarasztalás</li> <li>• videofelvételek kiértékelése</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Versenyeredmények értékelése:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teljesítmények értékelése (időben, magasságban, távolságban való meghatározással)</li> <li>• helyezések</li> <li>• csúcseredményekhez viszonyítás</li> </ul> </li> </ul>

## Tematikus tananyag, tanulási program

## 1. évfolyam

## Formatív értékelés


A tantervben jelölt minimum és optimum követelmények ajánlás a pedagógus számára az évközi értékeléshez.

	TEMATIKUS TANANYAG	TANULÁSI PROGRAM	TELJESÍTMÉNY	
			MINIMUM	OPTIMUM
I.	RENDGYAKORLATOK	RENDGYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	A testnevelés helyszínei	A tornatermi és a szabadtéri testgyakorlás helyszíneinek megismerése	Ismeri a testnevelésóra helyszíneinek rendeltetésszerű használatát.	Kiválóan közreműködik az órák helyszíneinek előkészítésében
2.	Játékos rendgyakorlatok	Ismerkedési játékok tanulása (helycserés gyakorlatok nevek megadásával)	Ismeri a játékokat.	Az ismereteken kívül aktívan szerepel a játékokban.
3.	Tanári jeladások	Jeladásokra való reagálás tanulása	Megérti a tanári jeladásokat	Azonnal és helyesen reagál a jeladásokra
4.	Testfordulatok	Játékokat, helyzetváltoztatási feladatokat (pl. robotutazó járás futás közben)	Képes végrehajtani a gyakorlatot minden irányban.	A feladatokat minden helyzetben jól megoldja.
II.	ELŐKÉSZÍTŐ ÉS PREVENTÍV GYAKORLATOK	SPECIÁLIS GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	Helyváltoztató természetes mozgások	Játékos járás- (tengerészjárás) és futásgyakorlatok tanulása	Képes járás és futás közben a gyakorlatok végrehajtására.	Kimagasló motivációval és akaraterevével vesz részt a gyakorlatok végrehajtásában
2.	Testtartásjavító gyakorlatok	Nyújtott és hajlított kéz-, kar-, törzs-, lábtartások tanulása	Képes egy adott tartáshelyzetet legalább 3 s-ig megtartani.	Képes egy adott tartáshelyzetet legalább 8 s-ig megtartani.
3.	Testtartások tesztelése 	A testtartás tesztelése és tudatos javítása 	Törekszik a tesztben változó helyes testtartás felvételére és megtartására. Felismeri a rossz testtartás elemeit és igyekszik kijavítani őket.	Tudatosan törekszik a rossz testtartás kijavítására.
4.	Támaszhelyzetek	Támaszhelyzetek tanulása kiinduló helyzetekben (állások, térdelések, ülések; fekvések; kéz- és lábtámaszok)	Képes szaknyelvi utasításra a kiinduló helyzet felvételére.	A támasz végrehajtása mellett képes a kiinduló helyzetek megnevezésére.

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 7 +022

5.	<i>Függőhelyzetek</i>	<i>Helyes fogásmódok tanulása termi és szabadtéri környezetben (bordásfalon, játszótéri mászóán, fáramászás közben)</i>	Képes függőállásban játékos feladatok végzésére	Képes függésben legalább 10 másodpercig tartózkodni.
----	-----------------------	---	---	--

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 8 +022

6.	Helyváltoztatások	Haladásos gyakorlatok alakzatokban (körben), feladat meghatározásokkal (lépések, járások, futások, karhajlításokkal, -nyújtásokkal, -húzásokkal, -emelésekkel, -leengedésekkel, ereszkedéssel guggoló támaszba, testfordulatokkal)	Járás és futás közben végzett gyakorlatai apróbb technikai pontatlanságtól eltekintve jók.	A gyakorlatokat pontos technikai kivitelezéssel végzi.
7.	Játékok	Vak-fogó járással, tapsolással énekléssel; gyalogló-, fogó-, építő játékok természetes anyagokból és azokra játék kitalálása	Figyelmesen vesz részt a játékokban.	Eredményesen, jó cseleléssel vesz részt a játékokban.
III.	<b>MOTOROS KÉPESSÉGEKRE HATÓ GYAKORLATOK</b>	<b>TERHELÉSES GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSA</b>		
1.	Kar- és hasizomgyakorlatok	Bordásfalon hátsó függésben lábemelés	Bordásfalon hátsó függésben fel tudja emelni a térdét vízszintesig legalább 5-ször.	Bordásfalon hátsó függésben fel tudja emelni a térdét vízszintesig 10-szer.
2.	Karerejlesztő gyakorlatok	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	Fekvőtámaszban meg tud csinálni 3 karhajlítás-nyújtást.	Fekvőtámaszban meg tud csinálni 12 karhajlítás – nyújtást.
3.	Karizomfejlesztő gyakorlatok	Mászások, hintázások, hajlított függés kísérletek játékszerűen ("tűz-víz-repülő")	Képes legalább 3 másodpercig zsugor helyzetben megtartani magát a kötélén.	Képes legalább 6 másodpercig zsugor helyzetben megtartani magát a kötélén.
4.	Allóképességfejlesztő gyakorlatok	1000 m-es futás	Képes járás beiktatásával a távot teljesíteni.	Képes folyamatosan (pihenő, járás nélkül) teljesíteni a távot.
5.	Egyensúlygyakorlatok	Egyensúlygyakorlatok tanulása járások a padon előre, hátra, oldalirányban társsegítséggel, majd anélkül	Végrehajtja a gyakorlatot a padról való leesés nélkül.	Képes biztos egyensúlyi helyzetben a gyakorlat végrehajtására minden irányban.
6.	Ritmusrész fejlesztő gyakorlatok	Helyzetváltoztató gyakorlatok végzése ütemadással, zenére	Tudja ütemre végezni a gyakorlatot.	Jól reagál az ütemváltásokra. Gyorsan alkalmazkodik.
7.	Iramérzékelést fejlesztő gyakorlatok	Egyszerű haladással végzett játékok (gyakorlatok) időtartam változtatással	Képes a gyakorlatok végzésére haladás közben.	Képes a gyors iramváltásokra.
8.	Játékok	Fogójátékok lépcsőn. Utánzásos játékok – vonatozás (vonalfutással), "Féltek-e a medvétől?"	Aktívan részt vesz a játékokban.	Kiemelkedő teljesítményt nyújt a játékokban.
IV.	<b>SPORTÁGSPÉCIFIKUS GYAKORLATOK</b>	<b>FELKÉSZÜLÉS SPORTÁGAK ŪZÉSÉRE</b>		
1.	Torna alapformájú gyakorlatok	A torna elemeinek tanulása		
1.1.	gurulóátfordulások	gurulóátfordulás tanulása előre, oldalt, hátra (5) 	Képes az elem globális végrehajtására	Erőteljes mozdulattal hajtja végre a mozgást úgy, hogy nem dől ki a mozgásirányból.



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 9 +022

1.2.	fordított testhelyzetekben végzett testgyakorlatok	előkészítés fordított testhelyzetekben végzett gyakorlatok (tarkó- fej-, kézállás) végrehajtására: főkajárás, négykézláb- , pók-, rákjárás, magas fekvőtámaszban a bordásfalnál karhajlítás, -nyújtás	Kéztmasz-helyzetekben elbírja a testsúlyát.	Közel kézállás helyzetéig képes felmászni hátsó oldal-fekvőtámasz helyzetéből.
1.3.	minitrampolin használata	elugrás gyakorlása trampolinról helyben, majd szivacsbalára	Képes egy lábról páros lábbal lépni az ugródeszkára és onnan elrugaszkozni.	Energetikusan, helyes karlendítéssel képes elrugaszkozni az ugródeszkaról.
1.4.	fel-, leugrások szekrényről	egyrészes ugrószekrényre fel-, leugrások tanulása (támaszból lábfellendítéssel, felguggolással a szekrényre, ill. lelépéssel, páros lábon történő leugrással, függőleges repüléssel hajlított állásba)	Az ugrószekrényre felugrás kis segítséggel, a leugrás segítség nélkül történik.	Képes a fel-és leugrást (fordulattal) is önállóan végrehajtani.
2.	<i>Sportjátékokra előkészítő gyakorlatok</i>	<i>Labdás ügyességfejlesztés</i>		
2.1.	dobó mozgások	dobáson, hajításon alapuló játékok tanulása rongy-, később kisméretű szivacs-, ill. gumilabdával	A bordásfaltól 2 m -re állva kétkezes felső hajítással 6 kísérletből 2 -szer betalál a bordásfal "ablak" -szerű részébe.	A bordásfaltól 2 m -re állva kétkezes felső hajítással 6 kísérletből 5 -ször betalál a bordásfal "ablak" -szerű részébe
2.2.	labdás gyakorlatok	labdafajták megismerése, az egyes labdák tulajdonságainak, rendeltetésének megtanulása (kislabda, nagyméretű gumilabdák, mini kosárlabda, kézilabda röplabda, focilabda)	Ismeri a labdafajtákat és használatuk módját.	Az ismeretek mellett a rendeltetésnek megfelelően alkalmazza a labdafajtákat.
2.3.	egyéni és társas gyakorlatok	labdaérintések, -kezelések, -vezetések tanulása helyben majd fogójáték közben	Tudja vezetni a labdát lassú futás közben az ügyesebb kezével 10 méteres távon, s közben csak egyszer-kétszer ejti el.	Tudja vezetni a labdát futás közben jobb- és balkézrel is 10 -10 méteres távon. Labdavezetés közben néha fel is tud nézni.
2.4.	labdás játékok	kidobó és célradobó játékok tanulása	Törekszik a minél több találatra.	Nagy számú találati arányt ér el a játékokban.
3.	<i>Úszás</i>	<i>Úszástanulás</i>		
3.1.	vízhez szoktatási gyakorlatok	a víz tulajdonságainak megismerése játékok közben	Félelem nélkül képes a vízbe menni és ott mozogni.	A vízben magabiztosan közlekedik.
3.2.	helyváltoztatási gyakorlatok vízben	járások, szökdelések a vízben társsal, egyénileg	Képes járásra, szökdelésre vízben fal mellett.	Képes többféle járásra, szökdelésre a medence egész területén.
3.3.	helyzetváltoztató gyakorlatok	egyéni , páros és társas vízi gimnasztika tanulása	Fegyelmezetten követi a tanári utasításokat.	Példamutatóan hajtja végre a feladatokat, és képes önálló feladat kitalálására.
3.4.	vízfekvési gyakorlatok	siklasi kísérletek haladással kar- és lábmunka bekapcsolásával;	A siklás sikeres végrehajtása 1-2m -ig.	Nyújtott testtel képes siklani faltól falig (rövid oldalon).

TESTNEVELÉS ÉS SPORT 10 +022

3.5.	víz alá merülések	kísérletek víz alá merülésre (a szem nyitvatartásának elsajátítása párokban, egyénileg). Kísérletet tesz a víz alól egy tárgy felhozatalára a felszínre.	Képes víz alá merülni félelem nélkül. Megpróbálja víz alatt kinyitni a szemét.	Teljes biztonságban érzi magát a kisvízben. Ki tudja nyitni a szemét a víz alatt.
V.	SZABADIDŐS JÁTÉKOK	SZABIDŐBEN IS HASZNÁLHATÓ JÁTÉKOK TANULÁSA		
1.	Játékok gumiszalaggal	Szökdelés egy- és páros lábon különböző magasságban kifeszített gumiszalag felett.	Képes szökdelésre alacsony akadályok felett.	Képes szökdelésre magasabb akadályok felett is.
2.	Aszfaltjátékok	Szökdelő játékok gyakorlása ("Sántikálás", "sikálás")	Megtanulja a játékot, és részt vesz benne.	Aktívan és ügyesen vesz részt a játékban.
3.	Játéktervezés, játékkészítés	Játékkészítés tanulása természetes anyagokból (kő, bot, újságpapír stb.)	Részt vesz a játékkészítésben.	Kreatív módon vesz részt a játékok készítésében, a tanári feladatok végrehajtásában.
4.	Népi játékok	Fogó játékok ("Künn a bárány, benn a farkas"), labdajátékok (labdaiskolázások egy, két labdával falra dobással) tanulása	Figyelmesen vesz részt a játékban.	Eredményesen vesz részt a játékokban.
VI.	KOREOGRAFÁLT PROGRAMBEMUTATÓ	A BEMUTATÓ GYAKORLAT MEGTANULÁSA		
1.	Csoportos mozgássor zenére.	A megtanult mozgássor bemutatása közönségnek.	Képes a gyakorlatokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A gyakorlatokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
2.	Népi gyermekjátékok	Népi gyermekjátékok táncleépésekkel koordinálva (körjátékok, szökdelések, bújókapuzó játékok, stb.) tanulása, majd bemutatása társakkal közönségnek.	Képes a játékokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A játékokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
VII.	KÜZDŐ FELADATOK, JÁTÉKOK			
1.	Karemelés, leszorítás a társ ellenállásával szemben Húzások, tolasok párokban leülések, felállások párokban kézfogással és hátukat összetámasztva	Küzdő feladatok és játékok végrehajtása: „Ki a legény a csárdában?” „Vörös pecsenye”, „Kézvívás fekvőtámaszban”, „Ne vedd el a lábadat”, „Kakasviadal”	Aktívan vesz részt a küzdő feladatokban és játékokban	A feladatokat és a játékokat tudja pontosan végrehajtani az utasításoknak megfelelően
VIII	ELMÉLET	ELMÉLETI ISMERETEK TANULÁSA		
1.	Alapvető higiéniai ismeretek	A sportöltözék szerepének megismertetése	Tudatosul a tanulóban a sportöltözék szükséglete.	Gondosan ügyel sportöltözetére.
2.	Sport és média	Sporthírekre való figyelemfelkeltés	Tudja hol vannak sporttémájú cikkek, műsorok.	Képes egy-egy sporthírt elmesélni.

**Év végi követelmények**

**1. évfolyam**

- a) Legyen képes a tornatermi feltételek tanár által előírtak alapján balesetmentes használatra!
- b) Értse meg a mozgástanításra vonatkozó szaknyelvhez igazodó tanári utasításokat!
- c) Legyen képes kontrollálni testtartását!
- d) Legyen képes mozgásritmus követésre játékokban és mozgásfeladatokban!
- e) Érjen el önmagához képesen fejlődést a motoros próbák teljesítésénél!
- f) Legyen képes összehangolt mozgásfeladatok teljesítésére!
- g) Legyen képes biztonságos közlekedésre kisvízben

## Tematikus tananyag, tanulási program

## 2. évfolyam

**Formatív értékelés**

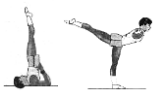

A tantervben jelölt minimum és optimum követelmények ajánlás a pedagógus számára az évközi értékeléshez.

	TEMATIKUS TANANYAG	TANULÁSI PROGRAM	TELJESÍTMÉNY	
			MINIMUM	OPTIMUM
I.	RENDGYAKORLATOK	RENDGYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	<i>Figyelemkoncentrációt igénylő gyakorlatok</i>	<i>Tanári vezényszavak, jelek (síp, taps stb.) tanulása és gyakorlása játék közben</i>	Csak unszólásra, többszöri figyelmeztetésre vesz részt a gyakorlatokban.	Követi a tanár utasításait, példamutató a feladatok végrehajtásában, segíti, biztatja társait a gyakorlatok elvégzésében.
2.	<i>Mozgások csoportban</i>	<i>Részvétel csoportjátékokban kézfogással, választott kéziszer beiktatásával</i>	Figyelmesen követi a tanár utasításait.	Példamutatóan, a csoporttársaira figyelve hajtja végre a feladatokat.
II.	PREVENTÍV ÉS ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	SPECIÁLIS GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	<i>Szabad- és kéziszergyakorlatok</i>	<i>Kar-, váll-, törzs-, csípő, lábkörzések, tanulása (kéziszér nélkül és kéziszerekekkel)</i>	Képes körzésekre minden irányban.	Magas fokú ízületi mozgékonyra, és a kéziszerekekkel való jó bánásmódra képes.
2.	<i>Összetett helyzetváltoztató mozgások</i>	<i>Utánmozgások, helyzetcserék tanulása, gyakorlása</i>	Képes legalább 3 kiindulópályára összekapcsolására.	Képes legalább 5 kiindulópályára hibátlan végrehajtással.
3.	<i>Bordásfal-, és padgyakorlatok</i>	<i>Haladásos gyakorlatok tanulása függőállásban (bordásfalon) és kéz-, lábtámaszokban (padon)</i>	Képes járás közben végrehajtani a gyakorlatokat.	Képes gyors mozgás közben végrehajtani a gyakorlatokat (szökkenésekkel is).
III.	MOTOROS KÉPESSÉGEKRE HATÓ FEJLESZTŐ GYAKORLATOK	TERHELÉSES GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSA		
1.	<i>Játék terheléssel</i>	<i>Fogójáték játéka lejtőn, emelkedőn</i>	Képes legalább fél percre folyamatosan (pihenés nélkül) részt venni a játékban.	Képes folyamatosan legalább egy percre, kiemelt aktivitással részt venni a játékban.
2.	<i>Karerőgyakorlat függésben</i>	<i>Mászókulcsolás tanulása (minél magasabbra mászás a kötélen);</i>	Képes mászókulcsolásban legalább 3 fogásnyit felfelé haladni.	Képes mászókulcsolásban legalább a kötél feléig fogásokkal felfelé haladni.

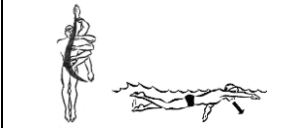

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 13 +022

3.	<i>Karerőgyakorlat fekvőtámaszban</i>	<i>Térdelő, ill. fekvőtámaszban kísérletek karhajlítás-nyújtás végrehajtására;</i>	<i>Térdelőtámaszban képes legalább 5 karhajlítást nyújtást végrehajtani.</i>	<i>Fekvőtámaszban képes legalább 5 karhajlítást nyújtást végrehajtani.</i>
----	---	--	--	--

TESTNEVELÉS ÉS SPORT 14 +022

4.	Futóállóképesség	Tartós futás gyakorlása egyéni iramban 1000 m-en	Képes az 1000 m-es táv folyamatos lefutására (egy-két séta megengedett).	Képes az 1000 m-es táv folyamatos lefutására pihenő nélkül.
5.	Koordinációs gyakorlatok	Iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanulása (járások, futások zene ritmusának változtatásra)	Figyelmesen követi a tanári utasításokat.	Példamutatóan, hiba nélkül hajtja végre a feladatokat.
6.	Passzív és aktív nyújtó gyakorlatok	Izületi mozgékonyág fejlesztése: nyújtó gyakorlatok végzése egyszerű kiinduló helyzetekben	Képes terpeszülésben társ segítségével fejfel megérinteni a talajt.	Képes terpeszülésben mellkasával megérinteni a talajt.
IV.	SPORTÁGSPECIFIKUS GYAKORLATOK	FELKÉSZÜLÉS SPORTÁGAK ŪZÉSÉRE		
1.	Atlétika	Az atlétika elemeinek tanulása		
1.1.	futásgyakorlatok	futások feladatokkal (ereszkedéssel guggolásba, fekvésbe, bordásfalra felmászással, stb.)	Végrehajtja a feladatokat, de többször pihenésre szorul.	Maximálisan törekszik a gyorsabb futómozgás kialakítására.
1.2.	rajtgyakorlatok	Játékos rajtversenyek tanulása állórajttal.	Késéssel reagál a rajtjelekre.	Gyorsan reagál a rajtjelekre.
1.3.	ugrás gyakorlatok	egy-, kétlábás ugrások alacsonyabb helyről magasabbra;	Futómozgásból csak megállás után képes elugrani.	Futómozgását zökkenőmentesen tudja ugró mozgássá alakítani.
1.4.	dobómozgás	Egy- és kétkezes hajtásra alapuló játékok tanulása ("bombázó")	Rossz dobómozgással vesz részt a játékban.	Sikeresen vesz részt a játékban.
2.	Torna	A torna elemeinek tanulása		
2.1.	talaj	gurulóátfordulások, zsugor fejállás gyakorlása	Globálisan képes az elem végrehajtására.	Jó végtagtartásokkal képes segítség nélkül az elemek végrehajtására.
2.2.	tarkóállás, mérlegállás	a tarkóállás és a mérlegállás tanulása (5) 	Globálisan képes az elemek végrehajtására.	Jó technikával képes végrehajtani az elemeket.
2.3.	zsugorfejállás	a zsugorfejállás tanulása	Globálisan képes az elem végrehajtására.	Jó technikával képes végrehajtani az elemet.
2.4.	híd	a híd tanulása (5) 	Képes a kar- és a lábtámasz (hajlított) kialakítására.	Képes a nyújtott kar- és lábtámasz kialakítására.
2.5.	elemösszekötések	két-két elem összekötéseinek tanulása	Tanári utasításra képes a feladat végrehajtására.	Őnálló ötletekkel, dinamikus képes elemek összekapcsolásra.
2.6.	előkészítő gyakorlatok	Fejállás, kézállás, repülő gurulóátfordulás előkészítő gyakorlatainak tanulása	Globálisan, segítségadással képes végrehajtani az elemeket	Őnállóan képes az elemek ideiglenes végrehajtására.
2.7.	ugrás	bakugrás tanulása zsámolyon	Nyújtott karú támasszal képes átugrani a zsámolyon.	Erőtéljes lendülettel képes végrehajtani a mozgást.

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 15 +022

2.8.	guggolótámaszból terpeszleugrás	guggolótámaszból terpeszleugrás tanulása (egy- és kétrészes szekrényen)	Segítségadással képes végrehajtani a mozgást.	Segítségadás nélkül képes végrehajtani a mozgást.
3.	<i>Sportjátékok</i>	<i>A kézilabda, a kosárlabda és a labdarúgás alapjainak elsajátítása</i>		
3.1.	labdakezelési gyakorlatok	különböző fajtájú fel- és eldobott labdák, elkapasának, lekezelésének tanulása	Képes többszöri kísérlettel a labda lekezelésére.	Hibátlanul képes a kapott labdák lekezelésére és továbbítására.
3.2.	labdaátadás-gyakorlatok	tetszőleges labdaátadások tanulása távolság és ívmagasság változtatásával; átadások gyakorlása terpeszülésben, fekvésben	Képes futás közben többször helyesen átadni a labdát a társnak.	Folyamatos futómozgással (megakadás nélkül) képes labdaátadásokra.
3.3.	játékok labdavezetéssel	labdavezetések gyakorlása iránymeghatározással (vonalakon, előre-hátra), társ kerüléssel; játékos váltók labdavezetéssel (gurítással, pattintással, eldobással, elütéssel)	Képes folyamatos labdavezetésre járás közben.	Képes futás közben folyamatos labdavezetésre vonalon tartva a labdát.
4.	<i>Úszás</i>	<i>Az úszás tanulása</i>		
4.1.	vízbiztonsági gyakorlatok	játékok a vízben játékszerekkel (szivacs, labda, tornakarika stb.);	Félénken, de részt vesz a feladatok végrehajtásában.	Teljes magabiztossággal mozog a vízben.
4.2.	tájékozódás víz alatt	víz alá merülés tanulása, kísérlet víz alatti siklásra karmunka segítségével	Siklás helyzetében képes legalább 3 s-ig a vízben tartani a fejét.	Víz alól képes tárgyakat a felszínre hozni.
4.3.	gyorsúszás, kar- és lábmunka	a gyorsúszás kar- és lábmunkájának tanulása (korlát és társ segítségével) (10) 	Globálisan, társ segítségével képes végrehajtani a kar- és lábmunkát.	Jó technikával, siklásban is képes végrehajtani a kar- és lábmunkát.
V.	<b>SZABADIDŐS JÁTÉKOK</b>	<b>SZABADIDŐBEN IS HASZNÁLHATÓ JÁTÉKOK TANULÁSA</b>		
1.	<i>Természeti viszonyok megismerése játékok révén</i>	<i>Játékok parkban, erdőben (bújócskázás, faramászás, akadályversenyek a természetben stb.)</i>	Csak unszólásra vesz részt a játékokban.	Kellően motiváltan vesz részt a játékokban.
2.	<i>Téli játékok</i>	<i>Hóemberépítés, szánkózás</i>	Részt vesz a játékok végrehajtásában.	Aktívan vesz részt a játékokban.
3.	<i>Népi játékok</i>	<i>Labdaügyességi játékokban való részvétel ("hívódi", "bűnbak", öreg fali róta)</i>	Kevés hibával hajtja végre a gyakorlatokat.	Önálló ötletekkel hajtja végre a feladatokat.
4.	<i>Ugróiskola</i> 	<i>A játék tanulása és gyakorlása</i>	Aktívan vesz részt a játékban. Megtanulja a játék előkészítését, a terület kijelölését.	Többiek számára motiválóan és példamutatóan hajtja végre a játékot. Képes lesz önállóan a játék megszerzésére és lebonyolítására...





## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 17 +022

VI.	KOREOGRAFÁLT PROGRAMBEMUTATÓ	A BEMUTATÓ GYAKORLAT MEGTANULÁSA		
1.	Csoportos mozgássor zenére	A megtanult mozgássor bemutatása közönségnek.	Képes a gyakorlatokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A gyakorlatokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
VII.	KÜZDŐ FELADATOK, JÁTÉKOK			
1.	Karemelés, leszorítás a társ ellenállásával szemben Húzások, tolasok párokban leülések, felállások párokban kézfogással és hátukat összetámasztva	Küzdő feladatok és játékok végrehajtása: Ki a legény a csárdában? Vörös pecsenye, Kézvívás fekvőtámaszban, Ne vedd el a lábadat, Kakasviadal	Képes aktívan résztvenni a küzdő feladatokban és játékokban	A feladatokat és a játékokat tudja pontosan végrehajtani az utasításoknak megfelelően
2.	Népi gyermekjátékok	Népi gyermekjátékok (körjátékok, szökdelések, bújókapuzó játékok, stb.) bemutatása társakkal közönségnek.	Képes a játékokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A játékokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
VII.	ELMÉLET	ELMÉLETI ISMERETEK TANULÁSA		
1.	Alapvető szaknyelvi ismeretek	A gimnasztikai kinduló helyzetek szaknyelvének tanulása	Megérti a szaknyelvet.	Helyesen alkalmazza a szaknyelvet a kinduló helyzetek meghatározásánál.
2.	Mozgáselemzés	Video felvételek mozgásainak értelmezése	Felismeri a filmfelvételek mozgásait.	Önállóan képes a mozgásról beszélni.

**Év végi követelmények**

**2. évfolyam**

- a) Legyen képes az 1000 m-es táv folyamatos lefutására (ill. legyaloglására)!
- b) Legyen képes egyensúlyozással végigmenni padon, alacsony gerendán!
- c) Tudjon ügyesebbik kézzel folyamatosan labdát vezetni!
- d) Legyen képes mozgásritmusok változtatására!
- e) Érjen el önmagához képesen fejlődést a motoros próbák teljesítésénél!
- f) Ismerjen fel és mutasson be legalább 4 népi játékot!
- g) Szerezzen alapvető vízbiztonságot kisvízben!

## Tematikus tananyag, tanulási program

## 3. évfolyam

**Formatív értékelés**

A tantervben jelölt minimum és optimum követelmények ajánlás a pedagógus számára az évközi értékeléshez.

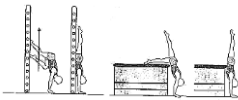

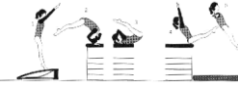
	TEMATIKUS TANANYAG	TANULÁSI PROGRAM	TELJESÍTMÉNY	
			MINIMUM	OPTIMUM
I.	RENDGYAKORLATOK	ALAKI GYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	Csoportalakítási játékok	Csoportformáló játékok tanulása (2, 3, 4 több fős csoportok kialakítása, "Ki miben hasonlít egymásra?")	Részt vesz a játékban, de túlzott aktivitást nem mutat.	Aktívan részt vesz a játékban, és csoportformáló szerepe van.
2.	Csoportmozgás	Testfordulatok, elindulás, megállás, vonulások gyakorlása robotutánzó játékokkal.	Munkájával segíti a csoportfeladatokat.	Szaknyelvi utasítás alapján, vezető módon hajtja végre a feladatokat.
II.	PREVENTÍV ÉS ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	SPECIÁLIS GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	Bemelegítő gyakorlatok	Bemelegítő szabadgyakorlatok végzése a fokozatosság elvének megismeretével	Utánzással képes végrehajtani a gyakorlatokat.	Megérti a gyakorlatok fontosságát, és azokat képes önállóan is végrehajtani.
2.	Testtartásjavító gyakorlatok	Szabadgyakorlatok végzése (nyújtott, hajlított, íves kar- és lábtartásokkal) ütemezéssel és zenére	Tartásos helyzeteket jól tud bemutatni.	Jól rögzített kar- és lábtartással képes végrehajtani a dinamikus gyakorlatokat.
3.	Gimnasztika	Önállóan, társ utánzással valamint szaknyelvi utasításra végzett szabad gyakorlatok, valamint szabad gyakorlati alapformájú, társas, kézi szer és szergyakorlatok	Szaknyelvi utasításokat tud követni a gyakorlat végrehajtása közben	Önállóan tud végrehajtani gimnasztikai gyakorlatokat, szabad kombinációban
III.	MOTOROS KÉPESSÉGEKRE HATÓ GYAKORLATOK	TERHELÉSES GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSA		
1.	Erőfejlesztő gyakorlat	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	Fekvőtámaszban képes végrehajtani 8 karhajlítást-nyújtást.	Fekvőtámaszban képes végrehajtani 17 karhajlítást-nyújtást.
2.	Erőfejlesztő gyakorlat függésben	Kötélmászás	Kötélen képes felmászni a kötélhossz feléig (2,5 m);	Képes felmászni a kötél teljes magasságáig (5 m);
3.	Hasizomerő-fejlesztő gyakorlat	Bordásfalon hátsó függésben térdemelések végzése.	Hátsó függésben képes a térdét 15 -ször felemelni a vízszintesig.	Fel tudja emelni a térdét a mellkasáig legalább 20 -ször.



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 21 +022

4.	Ugróerő-fejlesztő gyakorlat	Fogójáték játssza váltott lábú szökdelésekkel	Képes váltott lábakon minimum 5 váltott lábú szökdelés végrehajtására.	Képes váltott lábakon minimum 10 váltott lábú szökdelés végrehajtására.
5.	Reakciógyorsasági gyakorlatok	Védő, háritó, elkapó játékok játssza (tornabottal, labdákkal, testfordulatokkal)	Képes egy-egy alkalommal a társ által eldöntött, leengedett bot elkapására.	Képes a társ által eldöntött, leengedett bot elkapására testfordulatokkal is.
6.	Iramérzékelést fejlesztő gyakorlat	Futójátékokban való részvétel gyorsaság változtatásával (autó utánzása sebességváltással)	Képes követni a tanár utasításait.	Motiváló módon vesz részt a játékban.
7.	Tartós futások	20 m-es Inga-futás az aerob-anaerob küszöb megismerésére m-en	Kellő motiváltsággal vesz részt a tesztben	Az ismételt tesztet jelentősen jobb eredménnyel végzi.
8.	Játék verseny jelleggel	Játékos futóversenyek játssza (hátrafelé futás, akadályok közötti futás, páros fogó, "Üsd a harmadikat")	Figyelmesen vesz részt a játékokban.	Eredményesen, társaikat jól segítve vesz részt a játékokban.
IV.	<b>SPORTÁGSPECIFIKUS GYAKORLATOK</b>	<b>FELKÉSZÜLÉS SPORTÁGAK ÜZÉSÉRE</b>		
1.	<b>Atlétika</b>	<b>Az atlétika tanulása</b>		
1.1.	futásgyakorlatok	fogójátékok játssza futóiskolai gyakorlatok bevonásával	Képes játék közben magas térd- és sarokemelés végrehajtani rövid pihenő beiktatásával.	Pihenő nélkül, folyamatos gyakorlatvégzéssel vesz részt a játékban.
1.2.	rajtgyakorlatok	rajtolási feladatok végzése különböző testhelyzetekből (állás, térdelés, ülés, fekvés...)	Képes tanári utasításra végrehajtani a gyakorlatot	Gyors reagálással, többieket megelőzve hajtja végre a gyakorlatot.
1.3.	ugrásgyakorlatok	sorozatszökdelések gyakorlása játékos formában (kakasviadal, kenguru fogó stb.);	Aktívan vesz részt a játékokban kis pihenők beiktatásával.	A többiekhez mérten hosszabb ideig képes aktívan részt venni a játékban.
1.4.	ugrások alacsonyabb helyről magasabbra	spontán ugrások próbálgatása akadály felett magasra (szőnyegre),	Kar segítségével képes felugrani a szivacsbalára.	Kar segítségével nélkül, erőteljes kar-, és láblendítéssel képes felugrani a szivacsbalára.
1.5.	ugrások távolságra törekvéssel	spontán ugrások vonalak mögé szivacsnyegyre (ugrógödörbe)	Képes egy lábról elrugaszzkodni, és legalább 60 cm után páros lábra érkezni.	Rövid nekifutásból megtorpanás nélkül képes egy lábról elrugaszzkodni, páros lábra érkezni. Legalább 1 m-nyit ugrik..
1.6.	lökésgyakorlatok	kétkezes lökés gyakorlása többféle testhelyzetben (állásban, ülésben, térdelésben), 1 kg-os tömöttlabdával	Képes kétkezes dobással átjuttatni a labdát 2 m-re álló társának	Megfelelő technikával, pontosan irányzottan képes végrehajtani a dobást.
1.7.	játékok dobásokkal	hajítóversenyek vezetése kislabdával célbadobással, illetve nagyobb távolságra törekvéssel	Röplabdahálón keresztül képes átdobni a labdát legalább 3 m-ről.	Röplabdahálón keresztül képes átdobni a labdát legalább 5 m-ről..

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 22 +022

2.	<i>Torna</i>	<i>A torna tanulása</i>		
2.1.	talaj	híd, mérlegállás gyakorlása; gurulóátfordulások tarkóállásba	Javuló tendenciával hajtja végre az elemeket.	Jó technikával, legalább két elem összekötésével hajtja végre az elemeket.
2.2.	repülő gurulóátfordulás	a repülő gurulóátfordulás tanulása (magasabb helyről alacsonyabb helyre (ferde, ill. vízszintes szőnyegen),	Repülő gurulóátfordulásnál képesa repülő testhelyzet kialakítására.	Képes akadály felett (zsámoly), viszonylag nyújtott helyzetű repülő gurulóátfordulás végrehajtására.
2.3.	fejállás	a fejállás tanulása (társ segítségével)	Képes kis segítséggel végrehajtani a fejállást.	Önállóan képes végrehajtani a fejállást nyújtott helyzet kialakításával.
2.4.	kézállás	a kézállás tanulása (bordásfalnál társ segítségével, szekrénytetőn hasonfekvés- és kéztámasz helyzetéből) (5) 	Csak erőteljes segítséggel tudja kialakítani a kézállás helyzetét.	Képes a kézállás helyzetének rögzítésére (nyújtott vállöv, törzs és végtagokkal) bordásfalnál.
2.5.	spárgák	haránt- és oldalspárga kísérletek végrehajtása	A harántspárgában majdnem eléri a talaj szintjét.	Képes harántterpeszállásból leereszkedni harántspárgába és a talajhoz közelítve oldalspárgába.
2.6.	ugrás	ugródeszka helyes használatának gyakorlása (magasugrás gumiszalag felett; repülő gurulóátfordulás, szivacsbálába	Az ugródeszkát nem tudja jól használni, de egyre többet javít a hibáiból.	Jelentős ívképzésre képes az ugródeszkáról való elugrásnál.
2.7.	függőleges repülés	függőleges repülés (hosszába állított két-, illetve háromrészes szekrényen) (5) 	Önállóan hajtja végre a függőleges repülést.	Jó ugródeszka használatával képes feljutni guggolótámaszba, onnan íves leugrással hajlított állásba.
2.8.	gurulóátfordulás szekrényen	gurulóátfordulás tanulása előre (2) 	A gurulóátfordulást előre kis segítséggel hajtja végre.	Erőteljes ugródeszka használatával, segítség nélkül hajtja végre a gyakorlatot, hajlított állásba érkezik.
2.9.	játék	váltóversenyek tanulása: tornaszer-akadályok leküzdése (a tanulók is meghatározhatják a szerek elhelyezését)	Megfelelően hajtja végre a tanári utasításokat.	Kreatívan, jó (sikeres) feladatvégrehajtással vesz részt a játékban.

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 23 +022

3.	<i>Kézilabda, kosárlabda</i>	<i>Kézilabdázás és kosárlabdázás tanulása</i>		
3.1.	technikai feladatok	labdavezetés gyakorlása (jobb és bal kézzel, mély és magas labdavezetés)	A labdavezetést járás és futás közben is végre tudja hajtani.	Képes a labdavezetésre egy kézzel, tetszőleges irányváltotással.
3.2.	labdaátadás-gyakorlatok	egy- és kétkezes átadások tanulása, gyakorlása párokban	A társ által dobott vagy a falnak pattintott labdát 20 esetből 10 -szer elkapja.	A társ által dobott vagy a falnak pattintott labdát 20 esetből 18 -szor elkapja.
3.3.	célradobás	palánkra, számolýra, kosárra dobás tanulása, gyakorlása; kétkezes mellső és fej feletti dobással kosárra dobás tanulása, gyakorlása az ügyesebb kézzel; dobóversenyek csoportokban.	Tetszőleges helyről kosárradobás során 5 kísérletből legalább 2 -szer fölülről érinti a labda a gyűrűt.	Kosárradobás (2 méterről) a feje fölül két kézzel 5 kísérletből legalább 3 -szor beletalál a gyűrűbe.
3.4.	fogójáték	fogójátékok labdavezetéssel és labdaátadásokkal	Képes labdavezetésre és -átadásra ügyesebbik kézzel.	Képes labdavezetésre és -átadásra ügyes és ügyetlenebb kézzel is.
3.5.	pontszerző játék	pontszerző játék tanulása üres helyre való helyezkedésre törekvéssel.	Részt vesz a labdával való mozgás gyakorlásában.	Jól helyezkedik a labdával való mozgás során.
4.	<i>Labdarúgás</i>	<i>A labdarúgás tanulása</i>		
4.1.	technikai elemek	Játékok tanulása rúgás-kezelés elemek beépítésével; fejlődés játék	Képes a labda rúgására és levételére ügyesebbik lábbal.	Képes a labda kezelésére mindkét lábbal.
4.2.	játéksituációk	rúgások gyakorlása céltárgyra (számolyra, kiskapura, célkeretre)	Képes a cél közelébe rúgni a labdát néha egy -egy találattal.	Pontos, jól irányzott rúgásokra képes.
4.3.	kispályás játék	kispályás játék gyakorlása egy kapura, kiskapura, számolyra	A játékban törekszik a tanultak alkalmazására.	A játékban jól helyezkedik, és feladatmegoldásokra is képes.
4.4.	labdarúgóverseny	labda minél messzebbre juttatásának gyakorlása rúgással, dobással, ütéssel	Képes a labdát valamely távolságra eljuttatni.	Legmesszebbre tudja eljuttatni a labdát.
5.	<i>Úszás</i>	<i>Az úszás tanulása</i>		
5.1.	gyorsúszás technikai-elemek	gyorslábtempó begyakorlása, a kar- és lábmunka összekapcsolásával	Képes a kar- és a lábmunkát külön bemutatni, esetenként jól összehangolni.	Jó technikával képes a folyamatos gyorsúszás kialakítására.
5.2.	hátúszás-technikai elemek	hátúszás kar-, lábtempójának tanulása, összehangolása (10)	Képes a kar- és a lábmunkát külön bemutatni, esetenként jól összehangolni.	Jó technikával képes a folyamatos hátúszás kialakítására.
5.3.	vízbeugrások	vízbe ugrások gyakorlása (talpas-, fenekes-, fejesugrás);	Tud talpast ugrani a rajtköről. Megkísérli a fejesugrást is.	Tud fejest ugrani guggolóhelyzetből.
5.4.	úszóteljesítmény növelése	25 m távolság leúszása tetszőleges úszásnemben.	Képes 25 m-es táv folyamatos leúszására.	Képes legalább 50 m-es táv leúszására.
5.5.	játék a vízben	fogó-, kidobó játékok kis vízben	Szívesen vesz részt a játékban.	Eredményesen és ötletesen vesz részt a játékban.





## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 25 +022

V.	SZABADIDŐS JÁTÉKOK	SZABADIDŐBEN IS ALKALMAZHATÓ JÁTÉKOK TANULÁSA		
1.	Labdajátékok	Szabadtéri labdajátékok játssza	Részt vesz a játékban, de nem szívesen.	Együttműködik a játszótársaival, alkalmazkodik a csapatszellemhez.
2.	Természeti sportok	Gyalog- és kerékpár túrákon való részvétel	Kellő motiváltsággal vesz részt a túrákon.	Aktívan, a többiek motiválásával vesz részt a túrákon.
3.	Téli játékok	Hőemberépítés, várépítés, szánkózás	Kellő motiváltsággal vesz részt a játékokban.	Kreatívan, másokat motiválva vesz részt a játékokban.
4.	Népi játékok	“Vadászok”, “Váltó”, “Komámasszony, hol az olló?” játékok megtanulása	Megtanulja a játékokat.	Eredményesen vesz részt a játékokban.
VI.	KOREOGRAFÁLT PROGRAMBEMUTATÓ	A BEMUTATÓ GYAKORLAT MEGTANULÁSA		
1.	Csoportos mozgássor zenére.	A megtanult mozgássor bemutatása közönségnek.	Képes a gyakorlatokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A gyakorlatokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
2.	Népi gyermekjátékok	Népi gyermekjátékok (kőjátékok, szökdelések, bújókapuzó játékok, stb.) bemutatása társakkal közönségnek.	Képes a játékokat kis hibákkal bemutatni társaival együtt.	A játékokat pontosan tudja végrehajtani társaival együtt.
VII.	ELMÉLET	ELMÉLETI ISMERETEK TANULÁSA		
1.	Alapvető szaknyelvi ismeretek	A gimnasztikai helyzetváltoztató mozgások szaknyelvének tanulása	Megérti a szaknyelvet.	Helyesen alkalmazza a szaknyelvet a mozgások meghatározásánál.
2.	Mozgáselemzés	Társak mozgásainak értelmezése	Felismeri a mozgások főbb jellemzőit.	Képes a kritikus mozgásbírálatra.
3.	A légzés	A légzésfunkció mozgás közben tanulással	Képes mozgás közben figyelemmel kísérni légzését.	Képes kontrollálni a légzését mozgások közben
VII.	KÜZDŐ FELADATOK, JÁTÉKOK			
1.	Önellenállásos feladat végrehajtások, mögé kerülési és kiemelési kísérletek párokban, játékok	Páros küzdőjátékok, feladatok kakasviadal, kézvívás fekvőtámaszban, lábvívás támadó állásban, botbirkózás	Tud aktívan résztvenni a küzdő feladatokban és játékokban	A feladatokat és a játékokat pontosan végre tudja hajtani az utasításoknak megfelelően

**Év végi követelmények**

**3. évfolyam**


- a) Legyen képes pontos labdaátadásokra és labdaátvételre (lábbal, kézzel) társakhoz állás közben.
- b) Legyen képes folyamatos szökdelésre egy, ill. páros lábon!
- c) Tudjon váltott kézzel folyamatosan labdát vezetni!
- d) Dobásoknál legyen képes ívhelyzet kialakítására!
- e) Érjen el önmagához képesen fejlődést a motoros próbák teljesítésénél!
- f) Legyen képes tetszőleges úszásnembben 25 m leúszására.
- g) Képes az osztály számára tervezett koreografált bemutató megtanulására
- h) Megismeri a sportmozgások jótékony hatásait a szervezetre

## Tematikus tananyag, tanulási program


## 4. évfolyam

**Formatív értékelés**

A tantervben jelölt minimum és optimum követelmények ajánlás a pedagógus számára az évközi értékeléshez.

	TEMATIKUS TANANYAG	TANULÁSI PROGRAM	TELJESÍTMÉNY	
			MINIMUM	OPTIMUM
I.	RENDGYAKORLATOK	RENDGYAKORLATOK TANULÁSA		
1.	<i>Csoportos viselkedési feladatok</i>	<i>Állások, testfordulatok gyakorlása oszlopban, sorban</i>	A csoportban való együttes mozgásnál törekszik a társakkal összehangolt feladatvégzés-re.	A feladatot a társakkal teljes együttműködéssel és összehangban tudja végrehajtani.
2.	<i>Figyelemkoncentráló játékok</i>	<i>Állat utánzó, géputánzó mozgások végrehajtása jeladásokra (tanári utasításra, zenére, sípra, tanulói reakciókra, stb.)</i>	Figyelmesen követi a feladatadást, reagál a különböző tanári jeladásokra.	Eredményesen, gyorsan reagálva követi a feladatadást.
3.	<i>Csoportmozgások</i>	<i>Csoportmozgások végrehajtása formációs alakzatokban</i>	Képes a csoporttal összehangban együttműködni.	Pontosan, a többiekhez jól igazodva végzi a csoportfeladatokat.
II.	PREVENTÍV ÉS ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	SPECIÁLIS GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK TANULÁSA		Speciális előkészítő gyakorlatok helyes végrehajtása.
1.	<i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i>	<i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: kéziszer-, bordásfal-, pad- és társas gyakorlatok végzése</i>	Ismeri a szerek használatát ismerete és a velük való helyes bánásmódot.	A gyakorlatokat jól végre tudja hajtani.
2.	<i>Testtartás-gyakorlatok</i>	<i>Emelések és hordások módozatainak tanulása és gyakorlása</i> 	Megérti a különböző technikák közötti eltéréseket, de még nem tudatosan végzi őket.	Tudatosan alkalmazza a különböző technikákat.
3.	<i>Kéziszerek megismertetése</i>	<i>Gimnasztikai utánzó gyakorlatok ugrókötéllel, tornabottal</i>	Képes a bemutatott gyakorlatot utánózni.	Jó technikával hajtja végre a gyakorlatokat.


## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 28 +022

III.	MOTOROS KÉPESSÉGEKRE HATÓ GYAKORLATOK	TERHELÉSES GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSA		
1.	<i>Ugróerőt fejlesztő gyakorlatok</i>	<i>Távolugrás gyakorlása nekifutásból, különböző távolságokból.</i> 	Távolugrásnál 5 m-es nekifutásból egy lábról tud elugrani, de néha egy lábra érkezik.	10-15 méter fokozatosan gyorsuló nekifutással 60 cm-es elugró sávból végre tudja hajtani a gyakorlatot. Az elrugaszkodás egy lábról történik. Rövid ideig támadóállásban tud reptülni, majd guggoló állásba érkezik a homokgödörbe.
2.	<i>Karero-fejlesztő gyakorlatok függésben</i>	<i>Kötélmászás vagy rúdmaszás</i>	Kötélen mászókulcsolással képes felmászni félmagasságig (2,5 m).	Kötélen vagy rúdon képes felmászni a teljes magasságig (5 m). Lefelé karral ereszkedik
3.	<i>Karero-fejlesztő gyakorlat támaszban</i>	<i>Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás gyakorlása, ezek számának növelésével</i>	Fekvőtámaszban képes végrehajtani 11 karhajlítást, -nyújtást.	Fekvőtámaszban képes végrehajtani 20 karhajlítást-karnyújtást.
4.	<i>Karero-fejlesztő gyakorlat függésben</i>	<i>Vándormászás gyakorlása függésben bordásfalon (játsszótéri szereken, fákon)</i>	Képes a gyakorlatok végrehajtására.	Energikusan és ügyesen képes a feladatok végrehajtására.
5.	<i>Hasizomfejlesztő gyakorlat</i>	<i>Térdemelés gyakorlása bordásfalon hátsó függésben; térdemelés vízszintesig</i>	Legalább 10 alkalommal képes megcsinálni a feladatot.	Legalább 20 alkalommal képes megcsinálni a feladatot.
6.	<i>Láberő-fejlesztő gyakorlatok</i>	<i>Ugrókötél-gyakorlatok tanulása (helybenfutás, szökdelés egy lábon, páros lábbal)</i>	Képes folyamatos kötélhajtásra.	Képes a folyamatos kötélhajtásra feladatváltásokkal.
7.	<i>Nyújtógyakorlatok</i>	<i>Izületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok tanulása: nyújtó-, lazító gyakorlatok egyénileg és párokban, bordásfal-gyakorlatok függőállásban, terpesz függőülésben</i>	Képes ujjakkal a talajt megérinteni állásban, törzshajlítás előre testhelyzetben.	Képes tenyerekkel a talajt megérinteni állásban, törzshajlítás előre testhelyzetben.
8.	<i>Tartós futás</i>	<i>Tartós futás gyakorlása 1000 m-en</i>	Legalább 5 perc 35 másodperc alatt tudja futni az 1000 m-t.	Legalább 4 perc 50 másodperc alatt tudja futni az 1000 m-t.
IV.	SPORTÁGSPECIFIKUS GYAKORLATOK	FELKÉSZÜLÉS SPORTÁGAK ÜZÉSÉRE		
1.	<i>Atlétika</i>	<i>Az atlétika elemeinek tanulása</i>		
1.1.	futások	futó- fogó játékok gyakorlása, iramváltoztatásokkal	Kellő pontossággal hajtja végre a tanári utasításokat.	Koordinált futómozgással, a gyakorlatok pontos végrehajtásával vesz részt a játékokban.
1.2.	váltóversenyek	váltóversenyek játéka különböző rajthelyzetekből.	Részt vesz a váltóversenyekben.	Hozzájárul a csapatgyőzelemhez a váltóversenyekben.
1.3.	játékok az átlépő magasugrás előkészítéshez	fogójátékok zsámolyra, padra, szekrényre, útpadkára stb. való ugrásokkal (karlendítés szerepe fontosságának kiemelésével)	Észrevehető a karlendítés szerepe az elugrásaiban.	Dinamikus karlendítéssel vesz részt a játékokban.

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 29 +022

1.4.	távolugrást előkészítő játékok	fogójátékok játszása távolságra ugrásokkal árkok, gödrök, játékos akadályok felett	Sikeresen átjut az akadályok felett.	Erőteljes elrugaskodással, dinamikus karlendítéssel vesz részt a játékokban.
------	--------------------------------	--	--------------------------------------	--

TESTNEVELÉS ÉS SPORT 30 +022

1.5.	dobásgyakorlatok	egykezes és kétkezes lökés gyakorlása többféle testhelyzetből, 1kg-os tömötlabdával	A lökésekre a durva koordináció szintjén, de helyes mozgással képes.	A lökésekre finom koordinációval képes. A karmunkája ezenközben a törzs mozgásába kapcsolódik be.
1.6.	dobójátékok	hajításon alapuló játékok tanulása (ki tudja átdobni a fát, bokrot, kerítést stb.)	Kellő figyelemmel vesz részt a játékban.	Eredményes a feladatok végrehajtásában.
1.7.	atlétikai versenyek	Magasugró-, távolugró- és dobóversenyeken való részvétel (a szabályok megismerése, egyéni teljesítmények rögzítése).	Ismeri a szabályokat, és egyéni csúcsteljesítményre törekvéssel.	Tudja a szabályokat, és kiemelkedő teljesítményt nyújt.
2.	<i>Torna</i>	<i>A torna elemeinek tanulása</i>		
2.1.	talajtorna	híd, terpsz gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, haránt- és oldalspárga tanulása és gyakorlása	Egyre jobban képes a gyakorlatok végrehajtására.	Kiválóan képes a gyakorlatok végrehajtására.
2.2.	kézenátfordulás oldalra	a kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) tanulása (5) 	Képes a cigánykerék végrehajtására hajlított testhelyzetben, legalább guggoló állásba érkezve.	Képes a cigánykerék végrehajtására egy síkban, nyújtott törzssel és végtagokkal.
2.3.	összefüggő gyakorlatok	összefüggő gyakorlat tanulása a következő elemek felhasználásával: gurulóátfordulás előre, tarkóállás, zsugor fejjállás, mérlegállás.	Képes a tervezett gyakorlatot megállás nélkül végrehajtani.	Hiba nélkül, jó testtartással hajtja végre a gyakorlatot.
2.4.	ugrás	gurulóátfordulás gyakorlása előre kettő, ill. háromrészes szekrényen, "kismacska-átugrás", terpszátugrás kettő, illetve háromrészes keresztbe állított szekrényen	Egyre jobban képes a gyakorlat végrehajtására.	Jó technikával, magas ívű ugrással, nyújtott karú támasszal hajtja végre az ugrásokat.
2.5.	zsugorkanyarlati ugrások	zsugorkanyarlati átugrás tanulása egy, illetve kétrészes keresztbe állított szekrényen	Képes globálisan az elem végrehajtására.	Jó technikával, magas ívben hajtja végre az ugrást.
2.6.	akrobatika (ugródeszka, trampolin, gumiasztal szereken)	helyben szökdelések elsajátítása a karlendületek szerepének fokozásával; ugrások gyakorlása ugródeszkaról, trampolinról szivacsbálába	Képes önállóan apró szökdelések végrehajtására	Önálló szökdelések végrehajtására képes egyre magasabbra, biztos egyensúlyi helyzetben.
2.7.	kelepfellendülés függőállásból	kelepfellendülés tanulása függőállásból támaszba bordásfalra rögzített húzódkodó kereten	Meg tudja csinálni a kelepfellendülést társ segítségével.	Meg tudja csinálni a kelepfellendülést önállóan.
3.	<i>Kosárlabda (mini kosárlabdával)</i>	<i>A kosárlabdázás tanulása</i>		
3.1.	labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok	labdaátadások, -dobások, -vezetések gyakorlása irányváltotással, társkerüléssel	Társ közreműködésével irányban tartva képes labdavezetésre, társához való labdatovábbításra.	Hiba nélkül képes aktív társal szemben folyamatos labdavezetésre és dobásra.



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 32 +022

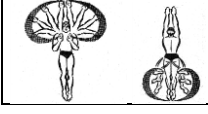
3.2.	játék	az 1:1, a 2:2, és a 3:3 elleni játék gyakorlása	A szabályoknak megfelelően, de technikai hiányosságokkal vesz részt a játékban.	Aktívan, technikai elemek jó alkalmazásával vesz részt a játékban.
4.	Labdarúgás (gumilabdával, elsősorban fiúknak)	A labdarúgás tanulása		
4.1.	technikai elemek	labdás tevékenységek tanulása: rúgás belsővel, földről felpattanó labda lekezelése, fejelés, labdavezetés belső csüddel	Képes a technikai elemek globális végrehajtására.	Kiemelt ügyességgel, sikeresen hajtja végre a technikai elemeket.
4.2.	játéksituációk	labdarúgást előkészítő játékok tanulása ("kirúgó" játék, labdafogó);	Csak unszólásra vesz részt a játékban.	Sikeresen, az eddig tanult elemek alkalmazásával vesz részt a játékokban.
4.3.	labdarúgás játék	kispályás labdarúgás tanulása egyszerűsített szabályokkal	A szabályoknak megfelelően, de technikai hiányosságokkal vesz részt a játékban.	Aktívan, technikai elemek jó használatával vesz részt a játékban
5.	Kézilabda (mini kézilabdával)	A kézilabdázás tanulása		
5.1.	labdás tevékenységek	technikai elemek tanulása: szemből érkező labda elfogása, lendületszerzés tanulása utánalépéssel	Képes a technikai elemek globális végrehajtására.	Kiemelt ügyességgel, sikeresen hajtja végre a technikai elemeket.
5.2.	Játéksituációk	egypályás játék tanulása mozgásfeladatokkal - támadás és védekezés	A szabályoknak megfelelően, de technikai hiányosságokkal vesz részt a játékban.	Aktívan, technikai elemek jó használatával vesz részt a játékban.
5.3.	támadó és védő alaphelyzetek, mozgásgyakorlatok	a támadó és a védő alaphelyzetének, mozgásának tanulása, fogójátékban való gyakorlása	Jól végrehajtja a tanári utasításokat.	Jó technikával, játékban is eredményesen hajtja végre a feladatokat.
5.4.	kézilabdajáték	kézilabdajáték kialakítása az alapvető szabályok tanulásával	A szabályoknak megfelelően, de technikai hiányosságokkal vesz részt a játékban.	Aktívan, technikai elemek jó alkalmazásával vesz részt a játékban.
6.	Cselgáncs (ahol a feltételek adottak)	A cselgáncs tanulása	Ismeri a cselgáncs eredetét, az üdvözlési módokat. Az övet meg tudja szabályosan kötni.	Az eséseket állásból végre tudja hajtani. Ismeri a cselgáncs eredetét, az üdvözlési módokat. Az övet meg tudja szabályosan kötni.
6.1.	alapszabályok	alapszabályok tanulása: 1. A terem és a szőnyeg tisztelete 2. A társ, vagy ellenfél tisztelete 3. Szorgalom, kitartó munka 4. A saját épség és a társ testi épségének óvása 5. A foglalkozásokon kívül a judo fogások használata tilos 6. Soha nem szabad visszaélni a foglalkozásokon elsajátított tudással	Tudja az alapszabályokat és betartja őket az edzőteremben és azon kívül is. Betartja az üdvözlés és tiszteletadás szabályai mind az edzővel, mind a társakal szemben. Törekszik a társainak megóvására minden körülményben.	Az alapszabályokat alaposan ismeri és minden körülmények között betartja. Az edzéseken szorgalmas és kitartó. A hétköznapi életben tudatos életvitelre törekszik.



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 33 +022

6.2.	alapsportági szokások	sportági szokások tanulása (üdvözlés, eredet, öltöztetés, az övkötés, terem- és szőnyeghasználat, szokásrend)	Ismeri az üdvözlést, a judogi helyes használatát és az övkötést. Ismeri a szokásrendet és a szőnyeghasználatot.	Jól ismeri a cselgáncs történetét a többi ismereten kívül. Betartja a szokásrendet, példát adva ezzel a társainak.
------	-----------------------	---	---	--

TESTNEVELÉS ÉS SPORT 34 +022

6.3.	Bemelegítő és előkészítő gyakorlatok	speciális bemelegítő gyakorlatok tanulása; az esések és a tompítás szerepének megismerése; a lekopogás szerepének megismerése	Képes a bemelegítő gyakorlatok végrehajtására. Ismeri az esést és a tompítást, és végre tudja hajtani őket. A lekopogás szükségességét felismeri.	Önállóan is képes a bemelegítést végrehajtani. Ismeri és helyesen alkalmazza az esést, a tompítást és a lekopogást.
6.4.	eséstan (ukemi)	tompítás tanulása hanyatt fekvésből; esések tanulása (hátra, ülésből, oldalra, guggolásból, hátra, guggolásból)	Esésnél zökkenőmentesen érkezik a talajra.	Váratlan helyzetben is képes tompított esésre.
6.5.	gurulások	gurulások tanulása (előre, guggolásból, előre, állásból, hátra, guggolásból)	Az előre gurulást képes globálisan végrehajtani.	Minden oldalra képes a gurulásokat végrehajtani
6.6.	Játékok	küzdő játékok tanulása húzások, tolások, páros, társas esések, gurulások	Sajátja a küzdőszellem, ellenáll a társnak húzásnál-tolásnál.	Képes a társ kitolása és/vagy kihúzása adott körből.
7.	Úszás	Úszástanulás		
7.1.	Mell-, kar- és lábtempó	mell-, kar- és a lábtempó gyakorlása, összehangolásának tanulása (10) 	Képes mellúszásban az egyenes előrehaladásra.	Jó technikával úszik folyamatos előrehaladással.
7.2.	vízbeugrások	játékos rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből (ülésből, fekvésből, testfordulatokból, stb.)	Figyelemmel követi a tanár utasításait.	Eredményesen képes a vízbe ugrani, s zökkenőmentesen képes bármilyen úszásnemet folytatni.
7.3.	fejesugrás	a fejesugrás tanulása	Képes a fejesugrás végrehajtása guggoló helyzetből.	Tud szabályosan fejest ugrani.
7.4.	folyamatos úszás	Folyamatos úszás teljesítményre törekvéssel szabadon választott úszásnemben.	Képes önállóan 25 m-t távot leúszni.	Képes önállóan 50 m-es távot folyamatos levegővétellel leúszni.
7.5.	labdás játékok a vízben	labdaátadások és -átvételek tanulása a vízben (egyenes átadások, ívelések)	Az átadások- és átvételek végzése apróbb pontatlansággal képes.	Tud pontosan, biztosan passzolni, labdát átadni és átvenni.
V.	SZABADIDŐS JÁTÉKOK	SZABADIDŐBEN IS HASZNÁLHATÓ JÁTÉKOK TANULÁSA		
1.	Természetben üzhető játékok	Kalandtúra a természetben (felfedező jelleggel feladatmeghatározásokkal)	Részt vesz a túrán, s törekszik a feladatok megoldására.	Aktívan részt vesz, a feladatok kreatív megoldásában.
2.	Téli játékok	Csúszkálás jégén különböző gyakorlatokkal; Egyensúlyozó, irányváltoztató siklások lejtőn egyénileg, párokban szánkóval	Előrehaladás folyamatosan, szlalomozás bóják között. Csúszás egy lábon (ügyesebbik láb) másikkal láb kis fokú hátraemelésével.	Tud előre- és hátrafelé haladni, szlalomozni, csúszni egy lábon (ügyesebbik láb) másikkal láb előre- és hátraemelésével.
3.	Népi játékok	“Nyulazás”, “csúszs”, “majmozás” játékok tanulása	Megismeri a játékokat.	Eredményesen vesz részt a játékokban.



## TESTNEVELÉS ÉS SPORT 36 +022

VI.	KOREOGRAFÁLT PROGRAMBEMUTATÓ	BEMUTATÓ GYAKORLAT ELSAJÁTÍTÁSA		
1.	Csoportos kéziszer gyakorlat zenére	Csoportos kéziszer gyakorlat alakzatváltoztatásokkal betanulása és gyakorlása	Képes a tanuló a tervezett gyakorlat betanulására és kis hibákkal a bemutatására	Kiváló szinten tanulja be és az elsők között hibátlanul hajtja végre a tervezett gyakorlatot.
VII.	ELMÉLET	ELMÉLETI ISMERETEK TANULÁSA		
1.	Szív- és vérkeringés	A kardiorespiratorikus rendszer szerepének tanulása	Megérti a szív működés változásait mozgás hatására.	Képes önálló pulzuszámolásra és a változások nyomán követésére.
2.	Mozgáselemzés	Video felvételek mozgásainak értelmezése	Felismeri a filmfelvételeken a mozgásokra vonatkozó tulajdonságokat.	Önállóan képes a mozgásról beszélni.

**Év végi követelmények**

**4. évfolyam**

- a) Legyen képes pontos labdaátadásokra (lábbal, kézzel) társakhoz mozgás közben!
- b) Sikerül felmászni tetszőleges technikával mászókötéltre.
- c) Képes önállóan a fejjállás végrehajtására.
- d) Legyen képes egyszerű (legalább 4 tornaelemből álló) gyakorlat bemutatására!
- e) Érjen el önmagához képesen fejlődést a motoros próbák teljesítésénél!
- f) Legyen képes tetszőleges úszásnemben 50 m leúszására!
- g) Ismerje fel a mozgáselemek fő jellemzőit, a hibákat és előidézésének főbb okait!
- h) Folyamatosan részt vesz az iskola és sportegyesületek által kínált túrákon sportfoglalkozásokon
- i) Ismeri az optimális mozgásokhoz a bemelegítés szükségességét