Vizsgakövetelmények

Testnevelés és sport

1-8. osztály

A vizsga módja: gyakorlati

1. osztály

Rendgyakorlatok

Alakzatok felvétele önállóan.

Előkészítés és prevenció

A gimnasztikai feladatok teljesítése ütemtartással.

Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások

Az alapvető mozgáskészségek végrehajtása önállóan, utasításra.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok

Az alapvető mozgáskészségek pontos végrehajtása.

Labdás gyakorlatok

A labdás gyakorlatok pontos végrehajtása.

Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés

A sporttevékenységekben való aktív részvétel

Tánc

Alaplépések, gyermekdalok, körjátékok, mondókák elsajátítása.

Ritmusérzék további fejlesztése, lépéskombinációk elsajátítása.

2. osztály

Rendgyakorlatok

Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.

Járás ütemtartással. Az egyszerűbb tornaelemek elsajátítása.

Előkészítés és prevenció

A gimnasztikai feladatok végrehajtása utánzással, tanítói ütemezéssel.

Legyen képes utasításra végrehajtani a már tanult tartásos és mozgásos elemeket kézi szerrel is.

Járások, futások, szökdelések és ugrások

Az alapvető mozgásformák többféle ismerete.

Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás.

Legyen képes járásokat, futásokat végezni, különböző feladatokkal futni.

Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.

Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok

A szökdelés, felugrás, talajra érkezés elsajátítása.

Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben.

Mászókötélen, bordásfalon az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben.

Labdás gyakorlatok, dobások,rúgások

Tudja dobáserejét szabályozni.

A hajító mozgást hajtsa végre 8-10 méteres távolságból.
Biztonságos labdavezetés.
Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra.
Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.

Küzdő feladatok, játékok

Küzdőjátékok megismerése, megszerettetése.
Egészséges versenyszellem, élményszerzés.

Torna

Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok).
2-4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása.

Szabadidős sporttevékenységek

A sporttevékenységekben való aktív részvétel.

<u>3. osztály</u>

Előkészítő és preventív mozgásformák:

Bemelegítő és levezető gyakorlatok végrehajtása egyénileg.

Hely – és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások fordulattal, ritmus- és irányváltással.
Sorozatugrások akadályra fel-le: zsámoly, pad, ugrószekrény. Gurulások, átfordulások: tornaszőnyegen vízszintes és hossztengely mentén, különböző eszközökön, különböző kiinduló helyzetekből.

Manipulatív természetes mozgásformák:

Egy- és kétkezes labdagurítás és –dobás. Labdaátadások.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban:

Gurulóátfordulás előre és hátra, különböző kiinduló helyzetből. Hanyatt fekvésből láb- és csípőemeléssel tarkóállás önállóan, ollózás levegőben, lábterpesztés, gurulás előre hajlított ülésbe.
Zsugorfejállás térdelésből, guggolásból. Ugrások ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre.
Kötélmászás.

Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban:

Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés. Távolugrás.
Kislabda hajítás.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban:

Mini kosárlabda: kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre helyből, büntetődobás alacsony palánkra, megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.

<u>4. osztály</u>

Előkészítő és preventív mozgásformák:

Bemelegítő és levezető gyakorlatok végrehajtása egyénileg.

Hely – és helyzetváltoztató természetes mozgásformák:

Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:fordulattal, ritmus- és irányváltással. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különbözőeszközökön is. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán.

Manipulatív természetes mozgásformák:

Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Alsó, felső, mellső dobások párban különböző erővel, irányba és távolságra haladómozgás közben. Kapura dobások talajról.

Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban:

Gurulóátfordulás előre és hátra. Lebegő- és mérlegállás. Zsugorfejállás. Fellendülési kísérlet kézállásba. 3-6 mozgásforma kapcsolatából egyszerű tornagyakorlat alkotása és végrehajtása. Ugrás ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre.

Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban:

Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával. Távolugrás elugrósávból guggoló és/vagy lépő technikával; magasugrás átlépő technikával. Hajító mozgások 3 lépéses dobóritmusban.

Járás- és futás egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban:

Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, a kosárlabdában. Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal. Rúgások kapura és társhoz. Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból. Passzgyakorlatok.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban:

Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben:

Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok.

<u>5. osztály</u>

Természetes és nem természetes mozgásformák:

Rendgyakorlatok, testfordulatok.

Atlétikai jellegű feladatok Futások, rajtok: Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. Állórajt, térdelőrajt ismerete.

Dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből.

Sportjáték Kosárlabda: Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások.

Cselezés meginduláskor és futás közben. Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Kosárra dobás helyből egy kézzel.

Alternatív sportok: Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.

Torna jellegű feladatok (talajtorna, szekrényugrás): Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat bemutatása. Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás.

Sportjáték Kézilabda: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás leérkezés, ütközések; cselek.

A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben

Labdajátékok Röplabdázás: Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

6. osztály

Torna jellegű feladatok

- gimnasztikai és rendgyakorlatok pontos végrehajtása, a balesetek elkerülése
- önállóan összeállított és pontosan végrehajtott talajgyakorlat 3-4 elemből
- szekrényugrásnál, támaszugrásnál az elugrás, ellökés legyen kifejező

Atlétikai jellegű feladatok

- futás távjának megfelelő iram megválasztása (rövid-és hosszú távok)
- magasugrás, távolugrás fázisainak helyes összekapcsolása
- kétkezes váltás technikája

Sportjátékok

- labdajátékok ismerete (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás), el-és felugrásoknál a kar-lábmunka hatékonysága
- támadás, a labda továbbítása, kosárra dobás, kapura lövés.

7. osztály

Atlétika: távolugrás, magasugrás ollózó technikával, kislabda hajítás, kitartó futás

Kézilabda: egykezes felső átadás időre, kapura lövés kitámasztással

Kosárlabda: kétkezes mellső átadás, szlalomozó labdavezetés után egykezes fektetett dobás

Torna: összefüggő talajtorna gyakorlat 6 elem összekapcsolásával, szekrényen guggoló átugrás.

8. osztály

Atlétika: távolugrás, magasugrás guruló vagy flop technikával, kislabda hajítás, kitartó futás

Kézilabda: egykezes felső átadás időre, kapura lövés felugrásból

Kosárlabda: kétkezes mellső átadás időre, szlalomozó labdavezetés után egykezes fektetett dobás ügyetlenebb kézzel is

Torna: összefüggő talajtorna gyakorlat 8 elem összekapcsolásával, szekrényen guggoló átugrás lebegő támasszal.