

# Testnevelés tanterv 9-12. évfolyam

## Cél

A testnevelés a közoktatásban az egészséges életmód, a rendszeres testedzés szokásrendszerének megalapozását, a testi, lelki és szociális harmónia kialakítását, az alapvető fizikai képességek és mozgáskészségek - követelmény - szinteket is tartalmazó fejlesztését, a versenyszellem kibontakozását a testedzés, a sportolás, a versenyzés megkedveltetését tűzi ki célul. A sokirányú mozgáslehetőség biztosításával növekedjen a tanulók fizikai teljesítőképessége és olyan mozgásformákkal ismerkedjenek meg, amelyeket rendszeresen végezhetnek és válják életmódjuk részévé.

Az iskolai testnevelés és sport alapvető célja megegyezik a többi tantárgy elé kitűzöttel (szabad, szuverén, gondolkodó, kreatív ember nevelése), s ezt sajátos eszközeivel, specifikus feladatainak megoldásával igyekszik elérni. Közvetlen célja

- az egészséges életmódra, rendszeres testedzésre nevelés;
- a különféle sportok iránti vonzerő növelése;
- a helyes életmód kialakítása, a szellemi és fizikai terhelések harmóniájának megteremtése.

## Követelmény

Az iskolai testnevelés és sport legfontosabb feladata

- a tanulók mozgáshiányának pótlása;
- mozgáskészségek, koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése;
- a különböző sportágak, valamint testnevelési és sportjátékok alapelemeinek az elsajátítása,
- a kiegyensúlyozott testi-lelki fejlődés elősegítése;
- az egészségkultúra, a mozgásos cselekvéskultúra, a rendszeres testedzés iránti igény felkeltése.

## Tartalom

A négyéves tanterv kötelező mozgásanyaga:

- a gimnasztika,
- az atlétika,
- a torna, zenés gimnasztika,
- a testnevelési és sportjátékok,
- úszás

Kiegészítő, választható mozgásanyag:

- természetben végezhető sportok,
- küzdő- és téli sportok,
- zenére végezhető mozgásformák,
- vívás,
- lovas íjászat

A testnevelés speciális területe a könnyített és gyógytestnevelés.

A tantervi követelményeknek megalapozó szerepük van a sportfoglalkozások tekintetében is. Az iskolai sportéletnek, az iskola sportprogramjának kötődni kell a tanórai testneveléshez, bővítenie kell a mozgáslehetőségeket a tanulók számára, és biztosítani kell nekik az életkori sajátosságokat figyelembe véve a rendszeres versengést, versenyeztetést. Ennek érdekében a tanév során házi bajnokságokat rendezünk. Meghirdettük „Az év sportosztálya” címért folyó versenysorozatot. A címet és a vele járó kupát minden év végén a legeredményesebb osztály nyeri el.

## **Testnevelés 9. évfolyam**

### **Óraszám**

**Iskolai: 3+2 óra/hét**

Az évi órakeret felosztása

Képességfejlesztés, gimnasztika: 25 óra

Atlétika: 15 óra

Sporttorna: 20 óra

Labdajátékok (kosárlabda, kézilabda, fiúknak foci) 40 óra

Téli foglalkozás szabadban 5 óra

Szabadidősport (tollaslabda, asztalitenisz) 6 óra

Összesen: 111 óra

**+ 74 óra –délutáni szabadon választott foglalkozás**

### **Tartalom**

Labdajátékok-labdarúgás, kosárlabda, röplabda,

Floorball, vívás, alakformáló torna, gerinctorna.

Asztalitenisz, konditerem, lovas íjászat,

Úszás,

Túrázás, futás

### **Rendgyakorlatok**

Cél

- az óra szervezettségének, külső rendjének kialakítása;
- balesetmentes foglalkozáshoz szükséges munkafegyelemnek biztosítása;
- önuralomnak, a közösség iránti felelősség kialakulásának elősegítése.

Követelmény

- a tanulók célszerű mozgása;
- érezzék a tanulók a sportfoglalkozások formai rendjének fontosságát;
- ismerjék a vezényszavakra, jelzésekre végrehajtandó mozgásokat.

Tartalom

Részei:

Általános iskolában tanult gyakorlatok.

Új, speciális, a foglalkozások formáihoz igazodó rendgyakorlatok.

- az öltöző, az öltözködés, az órakezdés rendjének kialakítása;
- sorakozó alapalakzatokban, igazodás, takarás;
- térköz, távköz, nyitódás, zárkózás;
- testfordulatok helyben;
- lépés, járás ütemtartással, megállás, megindulás;
- alakzatváltoztatások helyben, és járás közben (2-3-4-es sorokba fejlődés,szakadozás)

### **Gimnasztika, képességfejlesztő gyakorlatok**

**Óraszám: 25 óra**

Cél

- általános és sokoldalú előkészítés, általános és sokoldalú fejlesztés;

- speciális előkészítés;
- speciális képességfejlesztés;
- iskolai és civilizációs ártalmak megelőzése, ellensúlyozása.

#### Követelmény

- a tanulók izomzatának, ízületeinek sajátos foglalkoztatása;
- mozgástanulás, kinesztetikus megéreztetés elősegítése (rávezető gyakorlatok);
- új feladat végrehajtásához szükséges tulajdonságok, képességek növelése;
- a keringési és légzőszervrendszer fokozatos terhelése.

#### Tartalom

##### Részei:

Gimnasztikai gyakorlatok különböző célzattal;

Fizikai képességek mérése, a kondicionális állapot fejlődésének folyamata.

- több alapformát tartalmazó, 2-4 ütemű gimnasztikai gyakorlatok
- határozott formájú, tanár által vezetett, együtt végzett bemelegítő gyakorlatok;
- testtartást javító, mély hátizmokat erősítő gimnasztikai gyakorlatok;
- szabadgyakorlati elemekből álló páros, társas, és kéziszer- (labda-, tömött labda-, súlyzó-, bot-, gumikötél-, ugrókötél-, karika-) gyakorlatok;
- szabadgyakorlati elemekből álló szer- (zsámoly -, pad-, bordásfal-) gyakorlatok;
- sportágakhoz kapcsolódó
- dobások (állásból, térdelésből ülésből),
- ugrások (fel-, le-, átugrások szereken),
- függésgyakorlatok,
- támaszgyakorlatok,
- emelések, hordások.

#### Értékelés

Fittség mérés, fizikai képességek fejlődésének mérése tanmenetben rögzíthető sztenderdekkel.

Ajánlott mérések, négy éven keresztül %-ban kifejezhető mutatókkal:

Helyből távolugrás,

Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás folyamatosan,

Hason fekvésből törzsemelés és leengedés,

Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés

Cooper-teszt, 12 percig futás/gyaloglás.

A felméréseket összel és tavasszal végezzük. A fejlődést és a teljesítményt értékeljük.

#### Atlétika

##### Óraszám: 15 óra

##### Cél

- az alapvető mozgásformák - ugrás, futás, dobás - ismerete, gyakorlása;
- kondicionális képességek közül
- vágta-képesség,
- felgyorsulási képesség,
- rövid és középtávú állóképesség,
- erőfejlesztés,
- térbeli tájékozódó képesség növelése;
- akarati tulajdonságok fejlesztése.

##### Követelmény

- teljesítményképes tudás elsajátítása
- a különböző távú futásokba,
- a távol- és magasugrásokba,
- a hajításokba, vetésekbe, lökésekbe;
- egy távolugró, egy magasugró, egy dobó mozgás végrehajtásának alapvető technikai ismerete;
- atlétikai szintek mérése.

#### Tartalom

#### Részei:

Futások, ugrások, dobások mozgásoktatás.

Képességfejlesztés az atlétikai mozgások gyakorlásával.

Vetélkedők, versengések, mérések, teljesítmények.

#### Futások:

- rajttechnikák, álló és térdelőrajt,
- lendületi futások,
- fokozó futás, iramfutás, gyorsfutás,
- vágtafutás,
- állóképesség fejlesztő szakaszos és kitartó futások;

#### Ugrások:

- ismert magasugró technika gyakorlása: lépő, guruló vagy flopp technika, (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka)
- ruganyosság fejlesztő ugró gyakorlatok.

#### Dobások: ;

- erő fejlesztő lökő és hajító mozgások medicinlabdával.

#### Értékelés

- a tanult mozgások technikai kivitelezésének értékelése;
- eredmények mérése
- magasugrás választott technikával,
- tömöttlabda dobás.
- futások, ingafutások.

## **Sporttorna**

### **Óraszám: 20 óra**

#### Cél

- a testi erő, ügyesség, hajlékonyság, rugalmasság, mozgékonyág fejlesztése;
- térbeli tájékozódó képesség, egyensúly-érzékelés kialakítása;
- esztétikum (szépség, harmónia a mozgásban) formálása;
- késztetés a helyes testtartásra;
- bátorság, önuralom fejlesztés.

#### Követelmény

- 4-5 talajtorna elem ismerete;
- egy függő- és egy támasz szeren alapvető mozgáselemek ismerete;
- leányoknál a nőies mozgás váljon kifejezővé;
- a torna mozgások gyakorlásával fejlődjön a ritmusérzék
- egyensúlyozási képesség,
- gyorsasági erő, felgyorsulási képesség,
- erő állóképesség

## Tartalom

### Részei:

Talajtorna, (gimnasztika).

Szertorna.

Ritmikus sportgimnasztika.

Képességfejlesztés a tornamozgásokkal.

Talajtorna:

- gurulóátfordulások, előre, hátra - különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe,

- repülő-guruló átfordulás,

- fejenállás,

- tarkónállás,

- futólagos kézállás, gurulóátfordulás előre,

- összefüggő talajgyakorlat.

Ritmikus sportgimnasztika (leányoknak):

- kargyakorlatok (emelések, lendítések, húzások, lebegtetések, karhullámok),

- lábmozgások, törzsmozgások,

- testsúlyáthelyezések, járások: (érintőjárás, hintalépés),

- szökdelések és ugrások

- két lábról egy és két lábra,

- egy lábról egy és két lábra,

- lebegő, és mérlegállás,

- kézi szerek: (labda, buzogány, ugrókötel, karika, szalag) a lehetőségek szerint megválasztott kéziszerekkel végezhető speciális RG gyakorlatok.

- Szekrényugrás:

fiúk:

- függőleges repülés,

- guggoló átugrás keresztben,

leányok:

- függőleges repülés,

- gurulóátfordulás hosszában.

- Gyűrű:

fiúk

- tartásos mozgáselemek: emelés lefüggésbe, lebegőfüggés, ereszkedés hátsófüggésbe és visszahúzás, húzódás, leugrás.

Korlát:

- alaplendület, kanyarulati leugrás,

Gerenda:

leányok

- állások (lábujj-, lépő-, guggoló-, stb...) lebegő és mérlegállás,

- lépésformák, járások különböző kartartásokkal,

- fordulatok állásban és járás közben (180°)

- felugrás támaszból láblendítéssel 90°-os fordulattal,

- leugrás függőleges repüléssel,

- RSG-nél tanultak hasznosítása

- Felemáskorlát:

leányok

- támaszból-lendület hátra lebegőtámaszba,

- egyik láb belendítése oldalülésbe és kilendítés hátra támaszba,
- állásból kelepfellendülés támaszba,
- támaszból lendület hátra, homorított leugrás.

Értékelés

- összefüggő talajgyakorlat ellenőrzése

## **Sportjátékok**

**Óraszám: 39 óra**

Cél

- érdeklődés felkeltés a testnevelés és sport iránt;
- játékélmény nyújtás a mozgások megszerettetésére;
- szenzomotoros koordinációs képességek közül a reakcióképesség, és a gyorsasági reakció fejlesztése.

Követelmény

- két alap sportjáték játszásához nélkülözhetetlen játékelemek ismerete;
- egy sportjátékban a támadási és védekezési megoldások ismerete;
- a páros és csapatjáték szabályainak ismerete, és azok alkalmazása a megismert játékban.

Tartalom

Első félévben a kosárlabda, kézilabda, második félévben a röplabda kézilabda mozgásanyaga a hangsúlyos oktatási anyag.

Kosárlabda mozgásanyaga:

- előkészítés az oktatáshoz:
- előkészítő játékok:
- fogójátékok különböző feladatokkal,
- fogójátékok labdavezetéssel,
- pontszerző
- váltó- és sorversenyek labdás feladatokkal.
- labdás ügyesség fejlesztés;
- futások irányváltásokkal, megállásokkal;
- ruganyosságfejlesztő gyakorlatok;
- kosárlabdához speciális lábmunka gyakorlatai.
- technikai alapismeretek:
- labdavezetés;
- rövid indulás;
- átadások: egy és kétkezes átadások, labdaátvételek;
- egykezes fektetett dobás átadásból;
- az átadások, labdavezetés és kosárradobás gyakorlatai ügyetlenebb kézzel;
- tempódobás;
- a tanult technikai elemekből komplex gyakorlatok;
- taktikai alapismeretek:
- védekezés emberfogással,
- területvédekezés;
- támadáshoz indítás, cselezés, elzárás;
- játékszabályok, részvétel a játékban.

## **Értékelés**

- technikai elemekből összeállított komplex gyakorlat ellenőrzése többször a tanév során,

- részvétel a játékokban, játékkészség fejlődésének mérése,
- labdavezetés időre számolyok kerülésével.

A 9. évfolyamon tanult technikai elemek és játékszabályok (lépéshiba, visszajátszás) játékközben való gyakorlása, rögzülése a legfontosabb feladat.

Önvédelem, küzdősportok

Küzdőjátékok:

- Térdbirkózás,
- Vedd el a botot,

## **Természetben űzhető sportok, szabadidő sportok**

**Óraszám: 6+5 óra**

Cél

- a szabadban végzett mozgások megszerettetése;
- ismerkedés a természettel,
- téli sportok, játékok szépségeinek megismertetése;
- egészségmegőrzés hatékonyságának érvényesülése.

Követelmény

- váljék természetes igénnyé a szabadban végzett mozgástevékenység;
- végezzen sport jellegű mozgástevékenységet a szabadban.

Tartalom

Részei:

A testnevelési mozgásanyag szabadban történő gyakorlása.

Téli sportok.

**KORCSOLYÁZÁS**

- korcsolyázó lépés három szakasza: elrugaszkodás, pihenés, támasz;
- siklás a jégen;
- kanyarlépés;
- rajtolás, fékezés, hirtelen megállás;

Tollaslabda

Asztalitenisz

Minimum követelmények testnevelés tantárgyból 9. évfolyamon a továbbhaladáshoz

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- Cooper-teszt: 2000 méter
- Hasizom gyakorlat: 40 db
- Hátizom gyakorlat: 37 db
- Helyből távolugrás: 150 cm
- Fekvőtámasz 18db

Fiúk:

- Cooper-teszt: 2300 méter
- Hasizom gyakorlat: 44 db
- Hátizom gyakorlat: 40 db
- Helyből távolugrás: 160 cm

-Fekvőtámasz: 20 db

Torna:

Lányok:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejenállás (segítségadással)
- futólagos kézállás (segítségadással)
- cigánykerék

SZEKRÉNYUGRÁS:

- gurulóátfordulás hosszában felállított szekrényen (kísérlet)

GERENDA:

- érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen, mérlegállás, homorított leugrás

FELEMÁS KORLÁT:

- alaplendület, lábbeemelés terpeszben az alsó karfára
- oldalülés a jobb combon

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejenállás (segítségadással)
- futólagos kézállás (segítségadással)
- cigánykerék

SZEKRÉNYUGRÁS:

- gurulóátfordulás hosszába állított szekrényen (kísérlet)

Gyűrű:

- lefüggés (két segítségadóval)
- hátsó lefüggés (két segítségadóval)
- alaplendület
- leugrás

KORLÁT:

- támaszban alaplendület
- támaszban támlázás
- gurulóátfordulás előre (terpeszből-terpeszbe, tanári segítséggel)
- terpeszben pedzés
- vetődéses kiugrás

Testnevelési és sportjátékok:

Lányok:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- alapállás, alapmozgás, sarkazás, labdavezetés

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)

KÉZILABDA:

- labdavezetés, egykezes felső átadás, egykezes felső kapura lövés (kitámasztásból, felugrásból)



- alapállás, alapmozgás, labdavezetés

Fiúk:

**KOSÁRLABDA:**

- megindulás, egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra

- alapállás, megindulás-megállás, sarkazás, labdavezetés

**RÖPLABDA:**

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)

**KÉZILABDA:**

- labdavezetés, egykezes felső átadás, egykezes felső kapura lövés (kitámasztásból, felugrásból)

- alapállás, alapmozgás

**LABDARUGÁS:**

- labdavezetések

- labdaátadások (passzolás)

**Gimnasztika:**

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatot minden izomcsoportra önállóan végrehajtani.

## **Testnevelés 10. évfolyam**

**Óraszám: 111 óra**

Az évi órakeret felosztása

Képességfejlesztő gyakorlatok 25 óra

Atlétika 15 óra

Sporttorna 20 óra

Labdajátékok 40 óra

Téli foglalkozás szabadban 6 óra

Szabadidősport, küzdősportok 5óra

Összesen: 111 óra

+ 74 óra- a délutáni szabadon választott foglalkozás

Cél

A tanulók az alkalmazás szintjén ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét.

Koordinációs képességek emelkedjenek olyan szintre, hogy alkalmasak legyenek a mozgásos-cselekvéstanulásra sportolásra.

Követelmény

A tanulók mozgása legyen koordinált, esztétikus, kulturált; cselekvésük határozott és biztos.

Ismerjék a testnevelés és sport egészségügyi, prevenciós értékeit.

Tudatosan vegyenek részt egészséges testi fejlődésükben. Rendszeresen végezzenek testedzést.

Tartalom

Rendgyakorlatok önálló óraszám nélkül.

Gimnasztika, atlétika, torna, sportjátékok.

Úszás, önvédelem, küzdősportok, természetben űzhető sportok  
Rendgyakorlatok

Cél

- az óra sajátosságából adódó munkafegyelem biztosítása;
- a tanulók célszerű mozgatása a szabályhoz és az alakzathoz kötött mozgásoknál;
- rendszeretethez, önfegyelemre szoktatás.

Követelmény

- váljon szokássá, és adódjon belső indíttatásból a rendszeretet,
- alakuljon ki az egyén és környezetének higiénája,
- mutakozzanak meg a tanulócsoport foglalkozásain, (az óra külső képén és hatékonyságán) az elsajátított rendgyakorlatok.

Tartalom

Részei:

A tanult rendgyakorlatok a testnevelési órák hatékony munkalégkörét biztosítják, az órák szerves részét alkotják.

A kilencedik osztályban tanultak ismétlése.

Új rendgyakorlatok

- a tanár vezetési stílusának igénye szerint;
- alakzatváltoztatások futás közben;
- menetütem, lépéshosszúságok változtatása;
- csapatfoglalkozások és egyéb foglalkoztatási formák rendjének kialakítása

**Gimnasztika, képességfejlesztő gyakorlatok**

**Óraszám:25 óra**

Cél

- kondicionális alapképességek fejlesztése: erő, állóképesség, szenzomotoros koordinációs képességek;
- általános állóképesség, teljesítőképeség növelése.

Követelmény

- a tanuló ismerje, és érezze a bemelegítés mozgások szükségességét;
- legyen képes kötetlen egyéni bemelegítésre;
- ismerje az alkalmazott alapformákat és a hatásnövelő módszereket
- nagyobb izomcsoportok célirányos erősítése, lazítása, nyújtása.

Tartalom

Részei:

Szabadgyakorlatok, szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer és rávezető gyakorlatok

Képességfejlesztés és a fizikai képességek mérése.

- több alapformát tartalmazó, 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok;
- folyamatosan, és zenére végrehajtott gimnasztikai gyakorlatok.
- járás, futás közben végzett feladatok,

- célgimnasztika, rávezető gyakorlatok;
- képességfejlesztő állandó jellegű gyakorlási anyag (kötélmászás, futások, stb..)
- kondicionális képességfejlesztés
- dobásgyakorlatok:
- dobások párokban különböző testhelyzetekben,
- dobások egyéb változatokban;
- ugrások:
- fel-, le-, átugrások az előző évhez képest nehezített feladatokkal,
- sorozatugrások;
- függés gyakorlatok bordásfalon, szereken;
- gimnasztikai gyakorlatokkal
- terhelésszabályozás;
- gyorsaságfejlesztés;
- szenzomotoros képességfejlesztés;
- testtartás, légzésjavítás;
- munkaártalmakat megelőzés, ellensúlyozás

#### Értékelés

- a 9. évfolyamon megkezdett mérések folytatása; ( Hungarifitt mérés)
- eredmények viszonyítása az előző mérésekhez.

#### Fitness

##### Célja:

- A napjainkban népszerű fitness sportág alapjainak és életszemléletének megismertetése.

##### Feladatok:

- A mozgáskoordináció és ritmusérzék fejlesztése
- Az izomzat és testalkat harmonikus fejlesztése

##### Tartalom:

- Zenés gimnasztika
- Aerobic, steppaerobic

#### **Atlétika**

#### **Óraszám: 15 óra**

##### Cél

- a fizikai teljesítőképesség növelése sikerélmény biztosítással;
- az egyéni sportág jellegéből adódó személyiségfejlesztés; a szorgalom, és az akarat tulajdonságok erősítése.

##### Követelmény

- kondicionális képességek fejlesztése a mérhető eredmények figyelésével;
- a fizikai teljesítőképesség növelése;
- az egyéni sportág jellegéből adódó személyiségfejlesztés; a szorgalom, és az akarat tulajdonságok erősítése.

## Tartalom

### Részei:

Futások, ugrások, dobások - mozgásoktatása

Képességfejlesztés az atlétikai mozgások gyakorlásával.

Versenyek, szint mérések.

### Futások:

- futóiskola,
- hosszú távú állóképességi futások,
- futások nehezítésekkel,
- váltófutás.

### Ugrások:

- flopp magasugró technika
- láberő, ruganyosság fejlesztés.

### Dobások:

- lökő mozdulat alapjai,
- a test gyorsasági erejének növelése, a vállöv lazítása dobásokkal.

### Értékelés

- a tanult atlétikai mozgásanyag technikai kivitelezésének értékelése;

## Torna

### Óraszám: 20 óra

### Cél

- mozgásérzékelés, kinesztetikus képesség fejlesztés;
- testtartásjavítás;
- a torna mozgásanyagából adódó személyiségfejlesztés: bátorság, önuralom, tolerancia egymás segítése;
- szép mozgás igényének kialakítása, az esztétikai nevelés

### Követelmény

- erő, gyorsaság, erő-állóképesség a feladatoknak megfelelő szintre hozása;
- legalább három szerez több elemből álló gyakorlat bemutatása;
- fiúknál erőt demonstráló, határozott spotmozgásra, leányoknál a légiesség, könnyedség, kecses mozdulatok végrehajtására törekvés.

## Tartalom

### Részei:

#### Talajtorna

Ritmikus sportgimnasztika.

Szertorna.

#### Talajtorna:

- fellendülés kézállásba, kézállás kíséret, kézállásból gurulóátfordulás előre,
- kézen átfordulás oldalt,
- mellső és oldalsó mérlegállás,

- híd, ívképzés, a kar lökő mozgulata a kézen átfordulás előkészítéséhez,
- gurulóátfordulás hátra kézálláson keresztül,
- kézen átfordulás előre (csak fiúknak).

Ritmikus sportgimnasztika:

- hármás lépés, keringőlépés,
- táncos alapjárás
- futóátugrás, őzugrás,
- galoppszökdelés,
- törzshullámok, törzsgyakorlatok kötése kar- és lábmozgással;
- a kilencedik évfolyamnál használt (esetleg új kézi szerekekkel) a speciális RG gyakorlatok továbbfejlesztése.

Szekrényugrás:

- zsugorkanyarlati,
- felguggolás - leterpesztés;
- terpeszátugrás (csak fiúknak)

Gyűrű: - fiúknak:

- lendület előre - hátra;
- homorított leugrás.

Gerenda - leányoknak:

- fordulatok állásban és guggolásban 180-360°,
- térdelés, hanyattfekvés,
- tarkónállás,
- ferdülő mérleg;
- felugrás: mellső oldalállásból, felterpesztés és felguggolás;
- leugrás: függőleges repülés.

Korlát - fiúknak:

- támaszban - alaplendület, terpeszpedzés;
- gurulóátfordulás előre terpeszülésből terpeszülésbe;
- zsugorfelkarállás, felkarállás kísérlet;
- vetődéses leugrás.

Felemáskorlát - leányoknak:

- függésben ostor lendületvétel,
- hamisbillenés,
- támaszban kelepforgás;
- leugrás: ülésből alugrás.

Értékelés

- legalább 4 elemből álló talajgyakorlat bemutatása, értékelése;
- zene ritmusára végrehajtott RG gyakorlat (leányoknak);
- 3-4 elemből álló gyakorlat bemutatása egy támasz és egy függőszeren.

**Sportjáték – kézilabda – kosárlabda-röplabda**

**Óraszám: 40 óra**

Cél

- társas mozgásos együttműködés, a csapatjáték készségeinek elsajátítása,
- csapatjátékból adódó személyiségfejlesztés lehetőségeinek kihasználása;
- csoportszerveződés szociológiai folyamatának kialakítása;

- fizikai képességek komplex fejlesztése (vágóképeség, felgyorsulási képesség, akciógyorsaság).

### Követelmény

- a sportjáték játszásához nélkülözhetetlen elemek ismerete;
- a sportjáték taktikai alapjainak ismerete, és játékban történő alkalmazása;
- labdás ügyesség, labdaérzék, a mozgásérzékelés javulása.

### Tartalom

#### Kézilabda játék oktatásának mozgásanyaga:

- előkészítő játékok;
- fogyasztó különböző változatai,
- szabadulás a labdától,
- partizánlabda,
- fogójátékok labdával és labda nélkül;
- indulás, megállás, futások irányváltoztatásokkal;
- technikai alapismeretek:
  - labda fogása, elfogása,
  - egykezes felső, csípő magas és alsó átadások,
  - kétkezes mellső és alsó átadások;
  - kapuralövés helyből, felugrással és beugrással,
  - komplex gyakorlatok labdavezetéssel, átadás-átvétellel, kapura lövéssel,
  - cselezések: indulócsel, átadó- és lövőcsel;
- taktikai alapismeretek:
  - támadás taktikai elemei: elzárás, húzás,
  - átlövés
  - bejátszás, betörés,
  - védekezés emberfogással
- szabályok ismerete;
- részvétel a játékban.

#### Kosárlabda mozgásanyaga:

- labdavezetés váltott kézzel,
- fektetett dobás jobbról, balról
- futás közben átvett labdával fektetett dobás
- cselezések labdával és labda nélkül
- 2:1 elleni játék
- védőmozgás, lepattanó labdára helyezkedés

### Értékelés

- technikai elemek komplex gyakorlatainak bemutatása;
- játékkészség, mozgás a játékban.

A tanult technikai elemek és játékszabályok elsajátítása egymás elleni játék folyamán. A fiúk a labdarúgás, a lányok a kézilabda elemeit gyakorolhatják

.

## **Önvédelem, küzdősportok, téli foglalkozás szabadban, szabadidős sport**

### **Óraszám: 6+ 5 óra**

Minimum követelmények testnevelés tantárgyból 10. évfolyamon a továbbhaladáshoz

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- Cooper-teszt: 2000 méter
- Hasizom gyakorlat: 46 db
- Hátizom gyakorlat: 38 db
- Helyből távolugrás: 150 cm
- Fekvőtámasz: 21 db

Fiúk:

- Cooper-teszt: 2300 méter
- Hasizom gyakorlat: 51 db
- Hátizom gyakorlat: 42 db
- Helyből távolugrás: 160 cm
- Fekvőtámasz: 25 db

Torna:

Lányok:

TALAJ:

Ugyanaz, mint a 9. évfolyamon.

- tigrisbukfenc
- tarkóbillenés (segítségadással)
- a tanult elemekből összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- gurulóátfordulás hosszában felállított szekrényen
- felguggolás – leterpesztés (kismacska)

GERENDA:

érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen, mérlegállás, tarkónállás (segítségadással), fordulatok állásban és guggolásban, térdelés, hanyattfekvés, terpesz homorított leugrás,

FELEMÁS KORLÁT:

- alaplendület, kelepfellendülés a felső karfára (tanári segítséggel)

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejenállás
- futólagos kézállás
- kézen átfordulás oldalt
- tigrisbukfenc
- tarkóbillenés (segítségadással)
- a tanult elemekből összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- terpeszátugrás (nagymacska)

GYŰRŰ:

- lefüggés
- alaplendület

- vállátfordulás előre (két segítővel)
- leugrás

#### **KORLÁT:**

- támaszban alaplendület
- támaszban támlázás
- gurulóátfordulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
- terpeszben pedzés
- zsugor felkarállás, felkarállás kísérlet
- vetődéses leugrás

#### **Testnevelési és sportjátékok**

#### **Lányok:**

##### **KOSÁRLABDA:**

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellső átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltoztatással
- védőmozgás

##### **RÖPLABDA:**

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás

##### **KÉZILABDA:**

- indulócselek
- egykezes átadások mozgásban
- felugrásos lövés kapott labdával

#### **Fiúk:**

##### **KOSÁRLABDA:**

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellső átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltoztatással

##### **RÖPLABDA:**

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás

##### **KÉZILABDA:**

- indulócselek
- egykezes átadások mozgásban
- felugrásos lövés kapott labdával

##### **LABDARÚGÁS:**

- labdavezetések
- labdaátadások mozgás közben (passzolás)
- kapura lövés állított labdából

#### **Gimnasztika:**

#### **Lányok és fiúk:**

A tanuló tudjon, 4-8 ütemű összefüggő gimnasztikai gyakorlatot minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan végrehajtani.



## Testnevelés 11-12. évfolyam

### Óraszám: 3+2 óra/hét

Az évi órakeret felosztása  
11. évfolyam 12. évfolyam

Képességfejlesztés, gimnasztika: 25 óra  
Atlétika : 15 óra  
Sporttorna : 20 óra  
Labdajátékok: 40 óra  
Téli foglalkozás szabadban: 6 óra  
Szabadidősport: 5 óra  
Összesen: 111 óra

+ 74 óra – délutáni szabadon választott foglalkozás

Tartalom:

Labdajátékok – kosárlabda, röplabda, labdarúgás

Úszás

Floorball

Vívás

Lovas íjászat

Cél

- az iskolai munka egészének célkitűzésével összhangban, a tanulók harmonikus testi,, lelki, szellemi fejlesztése;
- a tanulók felkészítése arra, hogy éretten, egészségesen, edzetten lépjenek a felnőttkor küszöbére, meg tudjanak felelni a társadalom elvárásainak;
- a testnevelés és sportmozgások
- ritmusképesség fejlesztés;
- mozgástanulás közvetlen és közvetett elősegítése.

Követelmény

- a foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítő mozgások önálló elvégzésének ismerete;
- kondicionális képességeket fejlesztő egy-egy izomcsoportot erősítő speciális gyakorlatok ismerete;
- a képességfejlesztés igényének kialakítása;
- a folyamatosan mért képességek eredményei emelkedő tendenciát mutassanak;
- a leányok testnevelésében a zenére végzett mozgások örömeiményének kialakulása

### **Gimnasztika – képességfejlesztés**

Cél

- tanulók felkészítése arra, hogy éretten, egészségesen, edzetten lépjenek a felnőtt kor küszöbére, meg tudjanak felelni a társadalom elvárásainak;
- a testnevelés és sportmozgások

- ritmusképesség fejlesztés;
- mozgástanulás közvetlen és közvetett elősegítése.

### Követelmény

- a foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítő mozgások önálló elvégzésének ismerete;
- kondicionális képességeket fejlesztő, egy-egy izomcsoportot erősítő speciális gyakorlatok ismerete;
- a képességfejlesztés igényének kialakítása;
- a folyamatosan mért képességek eredményei emelkedő tendenciát mutassanak;
- a lányok testnevelésében a zenére végzett mozgások örömeleményének kialakulása.

### Tartalom

#### Részei:

- gimnasztikai gyakorlatok a szervezet bemelegítésére,
- mozgástapasztalatok szerzésére,
- fizikai képességek fejlesztésére;
- fizikai képességek mérése.
- önállóan végezhető gimnasztikai gyakorlatanyag a különböző mozgások előtti bemelegítéshez;
- kevés pihenőidővel, folyamatosan végrehajtható gimnasztikai gyakorlatsor,
- zenére történő gimnasztikai mozgásanyag;
- kéziszerekkel végezhető általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok;
- speciális képességfejlesztő pad, bordásfal, zsámoly gyakorlatok;
- mozgástanulást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok;
- gyakorlatok és játékok a sokoldalú képességfejlesztéshez:
- erő fejlesztés futások-, ugrások-, szökdelések-, dobások-, és páros küzdő gyakorlatokkal,
- ügyességet, labdaérzékenységet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok labdával,
- gyorsaság fejlesztés az erő fejlesztő gyakorlatok gyors végrehajtásával,
- állóképesség fejlesztés egyenletes iramú futásokkal, erő és gyorsasági gyakorlatok huzamosabb ideig történő végrehajtásával,
- ritmusérzékenységet fejlesztő zenés kondicionáló tornával.

#### Értékelés

- teljesítmények mérése az előző évfolyamon megkezdett rendszerben.

### Atlétika

#### Cél

- az atlétikai mozgások gyakorlása és a fizikai képességek fejlődése párhuzamának tudatosítása;
- egyéni atlétikai eredmények ismerete - tudatos
- erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztés;
- közérzet, munkabírási javítás;
- szenzomotoros koordinációs képesség, térbeli tájékozódó képesség növelése;

- akarati tulajdonságok - kitartás, céltudatosság – fejlesztése

## Követelmény

- tanult atlétikai versenyszám mozgásának végrehajtása versenyszerű körülmények között;
- atlétikai mozgások gyakorlása, mint a képességfejlesztés eszközei;
- egyéni edzés tanítása;
- előző évben elért eredmények szintentartása, növelése.

## Tartalom

### Részei:

Futó-, ugró-, dobószámok.

Képességfejlesztés futó-, ugró-, dobó mozgásokkal.

### Futások:

- az előző években tanultak gyakorlása,
- futóversenyek;
- intervallumos futás időméréssel;
- speciális célgimnasztika, futóiskola,

### Ugrások:

- flopp magasugró technika
- talajfogás gyakorlása,
- nekifutás, elrugaszkodás, légmunka,
- egyéni hibajavítás;
- ugrás eredményre, ugróversenyek.
- hármasugrás
- szökdelések talajfogással, rávezető szökdelő gyakorlatok a végrehajtásra,
- hármasugrás végrehajtása fokozatosan növelt nekifutással.
- ruganyosság fejlesztő ugró gyakorlatok, a magas-, és a hármasugrás gyakorlása;

### Dobások:

.- dobó és hajító erőfejlesztés medicinlabdával, súlylökésgyakorlással.

A lehetőségek, adottságok kihasználásával versenyek szervezése, versenyztetés.

## Értékelés

- a tanult, (gyakorolt) versenyszám technikai kivitelének értékelése;
- az elért versenyeredmények, szint teljesítéseknél jelentkező fejlődés értékelése.

## Sporttorna

### Cél

- speciális képességfejlesztés, ízületi mozgékonyosság, mozgáskoordináció fejlesztése;
- arányos testi fejlődés elősegítése; a felső test erejének növelése, a testtartás javítása;
- sikerélményhez juttatás, baleset-megelőzés;
- kognitív és kombinatív készségfejlesztés, az esztétikum megjelenése a sportmozgásoknál

## Követelmény

- váljon szokássá az egyenes testtartás,
- a tornamozgásokból adódó pontos, fegyelmezett munka,
- a figyelem, és koncentráció a mozgások végrehajtásában;
- a kreativitás érvényesüljön a zene ritmusára végrehajtható mozgáskombinációknál, több elemből összeállított gyakorlatoknál;
- gyakorlatszerkesztés szempontjainak ismerete;
- összefüggő gimnasztikai gyakorlatsor megtanulása;
- tornamozgások gyakorlásával speciális képességfejlesztés.

## Tartalom

### Részei:

Gimnasztikai gyakorlatok.

Talajtorna, ritmikus sportgimnasztika.

Kiegészítő mozgásanyag, szertorna.

Talajtorna:

- billenő mozdulat a fej- ill. felkarbillenéshez,
- fejen átfordulás,
- fejbillenés,
- tarkóbillenés.

Ritmikus sportgimnasztika: az előző évben tanult kar-, láb-, és törzsgyakorlatok kombinációi;

- nyitott és szökkenő hármaslépés,
- koppantó szökdelés,
- keringőlépés 180°-360°-os fordulattal és karmunkával,
- fordulatok és forgások,
- táncos mozgásképzés, jazz tánc és modern tánc,
- kéziszerekkel (a felszereltségtől és az eddig használtaktól függően) speciálisan végezhető RSG gyakorlatok.

### Szekerényugrás

- fiúknak: hosszában: guggoló átugrás,
- leányoknak: keresztben:
- zsugorkanyarlat mindkét oldalra,
- guggoló átugrás.

Gyűrű:

- fiúknak:
- lendület, vállátfordulás előre,
- terpeszleugrás hátra,
- húzódás-tolódás támaszba.

Gerenda

- leányoknak:
- hármaslépés, érintőjárás,
- gurulóátfordulás előre,
- tarkóállás,
- az RSG-ben tanult lépések, szökkenése, forgások;
- felugrás: oldalállásból terpesztámaszba,
- leugrás: terpeszcsuka.

Korlát fiúknak:

- felkarfüggésből lendület előre terpeszülésbe,
- lendület hátra támaszba,
- felkarbillenés segítségével,
- támaszból lendület előre és hátra,
- felkarállás terpeszülésből és lengésből,
- saslengés,
- leugrás: kanyarlati leugrás és vetődés 90°-os fordulattal.

Felemáskorlát leányoknak:

- oldalülés a jobb combon,
- dőlés háta térdfüggésbe és fellendülés oldalülésbe.
- felugrás, leugrás a tanultak szerint.

## **Értékelés**

Talajon:

- 11. évfolyamon előírt, 12. évfolyamon önállóan összeállított gyakorlatok Gyűrűn, korláton (fiúk)
- Gerendán, felemáskorláton (leányok)
- Szekrényugrás bemutatása (fiúk, leányok)

## **Sportjátékok**

**Óraszám:40 óra**

Cél

- mozgásigény kialakítása, érdeklődés felkeltése, sportolás megszerettetése,
- motiválás az öntevékeny sporttevékenységre, a szabadidő helyes kihasználására;
- a csapatjátékból adódó mozgás- és örömlélményhez juttatás;
- a sportjáték jellegéből adódó személyiségfejlesztés;
- képességfejlesztési lehetőségek kihasználása a sportjátékok gyakorlása folyamán.

Követelmény

- tanult technikai elemek feladathelyzetekben történő megoldása;
- a négy labdajáték technikájának, taktikájának, szabályainak ismerete, alapszintű mérkőzéseken történő alkalmazása;
- újabb sportjáték megismerése, vagy a tanultak magasabb szintű elsajátítása.

Tartalom

RÖPLABDA játék oktatásának mozgásanyaga:

- előkészítő játékok: zsinórlabda, szabadulás a labdától;
- tempóérzéket fejlesztő gyakorlatok;
- technikai alapelemek: alapállás, mozgás, helyezkedés lábmunkája;
- labdaérintések:
- kosárérintés,
- alkarérintés;
- alapállásban labdához való igazodás;

- nyitások: alsó egyenes nyitás, felső nyitás,
- nyitásfogadás;
- a labdaérintések komplex mozgásos gyakorlatai;
- feladás és leütés;
- taktikai alapelemek:
- sáncolás,
- gurulósos labdamentés,
- ejtések;
- szabályok ismerete, részvétel a játékban.

LABDARUGÁS játék oktatásának mozgásanyaga:

- előkészítő játékok:
  - lovasfoci fogyasztó játék szabályaival "kirúgó",
  - kispályás játék több labdával, több kapuval, stb...;
- futások irányváltogatásokkal, fordulatokkal,
- rajtgyakorlatok;
- lábbal végezhető labdás ügyességi gyakorlatok;
- technikai alapelemek:
  - álló labda rúgása belsővel, belső csőddel, teljes csőddel,
  - mozgó labda rúgása, toprúgások,
  - guruló és levegőből érkező labda átvétele,
- fejelés,
- labdavezetés, cselezés,
- kapuralövés,
- technikai elemeket tartalmazó komplex gyakorlatok;
- taktikai alapelemek:
  - egyszerű helycserés támadás,
  - kényszerítő átadások,
  - szoros és követő emberfogás,
  - területvédekezés, egyes posztok védőfeladatai.
- játékszabályok,
- részvétel a játékban.

Értékelés

- komplex, több labdajáték technikai elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása;
- játékkészség, mozgás helyezkedés a játékban labdával és labda nélkül.

**Önvédelem, küzdőportok, kiegészítő sportok, természetben végezhető sportok**  
**óraszám: 6+5 óra**

Minimum követelmények testnevelés tantárgyból 11. évfolyamon a továbbhaladáshoz

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- Cooper-teszt: 2000 méter
- Hasizom gyakorlat: 48 db
- Hátizom gyakorlat: 39 db
- Helyből távolugrás: 155 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 21 db

Fiúk:

- Cooper-teszt: 2300 méter
- Hasizom gyakorlat: 53 db
- Hátizom gyakorlat: 44 db
- Helyből távolugrás: 165 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás:31 db

Torna lányoknak:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra,
- tarkóállás
- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás
- hídba emelkedés hanyattfekvésből
- fejállás
- cigánykerék
- fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás)
- tarkóbillenés (segítséggel)
- fejenátfordulás (segítséggel)
- a tanult elemekből összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- áterpesztés hosszában állított szekrényen (nagymacska)

GERENDA:

érintő-, hinta-, keringő járások, fordulat lábujjhegyen, mérlegállás, tarkónállás,fordulatok állásban és guggolásban 180° ,térdelés, lábtartáscsere, hanyattfekvés, terpesz leugrás, felugrás: oldalállásból terpesztámaszba

FELEMÁS KORLÁT:

- alaplendület
- kelepfellendülés a felső karfára (segítséggel)
- térdfellendülés az alsó karfára (segítséggel)

Torna fiúknak:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejenállás
- futólagos kézállás
- kézenátfordulás oldalt
- tigrisbukfenc
- tarkóbillenés (segítséggel)
- fejenátfordulás (segítséggel)
- a tanult elemekből összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás szélteben felállított szekrényen
- terpeszátugrás (nagymacska)

GYŰRŰ:

- lefüggés
- alaplendület

- zsugorlefüggés
- vállátfordulás előre (bicskából) -segítségadással

#### KORLÁT:

- támaszban alaplendület
- támaszban támlázás
- gurulóátfordulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
- terpeszben pedzés
- zsugorfelkarállás, felkarállás kísérlet
- vetődéses leugrás
- felkarállás terpeszülésből és lengésből (kísérlet)
- saslengés

#### Testnevelési és sportjátékok:

##### Lányok:

#### KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellső átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltoztatással
- lefordulás

#### RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás
- felső nyitás

#### KÉZILABDA:

- kapott labdából labdavezetés
- beugrásos-,bedőléses- és elhajlásos lövés
- cselek
- védőmozgás

##### Fiúk:

#### KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellső átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltoztatással
- lefordulás

#### RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás
- felső nyitás

#### KÉZILABDA:

- kapott labdából labdavezetés
- beugrásos-, bedőléses- és elhajlásos lövés
- cselek
- védőmozgás

#### LABDARÚGÁS:

- labdavezetések
- labdaátadások mozgás közben (passzolás)
- kapura lövés állított labdából
- mozgó labda rúgása, toprúgások,



## Gimnasztika:

### Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 4-8 ütemű összefüggő gimnasztikai gyakorlatot paddal, vagy bordásfalnál minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan összeállítani és végrehajtani.

Minimum követelmények testnevelés tantárgyból 12. évfolyamon a továbbhaladáshoz

### Kondicionális képességszintek:

#### Lányok:

- Cooper-teszt: 2000 méter
- Hasizom gyakorlat: 50 db
- Hátizom gyakorlat: 40 db
- Helyből távolugrás: 155 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás:21db

#### Fiúk:

- Cooper-teszt: 2300 méter
- Hasizom gyakorlat: 55 db
- Hátizom gyakorlat: 46 db
- Helyből távolugrás:170cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás:31db

#### Torna:

#### Lányok:

#### TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás
- hídba emelkedés hanyattfekvésből
- fejállás
- spárga, fél spárga
- cigánykerék
- fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás)
- tarkóbillenés
- fejen átfordulás vagy kézen átfordulás
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat (egy akrobatikus elem kötelező)

#### SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggoló átugrás keresztben állított szekrényen

#### GERENDA:

érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen, mérlegállás, tarkónállás, lábtartáscsere, fordulatok állásban és guggolásban 180°, térdelés, hanyattfekvés, terpesz homorított leugrás, felugrás: oldalállásból terpesztámaszba, gurulóátfordulás előre, a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő gerendagyakorlat

#### FELEMÁS KORLÁT:

- alaplendület
- kelepfellendülés a felső karfára
- térdfellendülés az alsó karfára
- nyílugrás

Fiúk:

**TALAJ:**

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejenállás
- futólagos kézállás
- kézen átfordulás oldalt
- tigrisbukfenc
- tarkóbillenés
- fejen átfordulás vagy kézen átfordulás
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat (egy akrobatikus elem kötelező)

**SZEKRÉNYUGRÁS:**

- guggoló átugrás szélteben felállított szekrényen
- terpszátugrás hosszában állított 5 részes szekrényen (nagymacska)

**GYŰRŰ:**

- lefüggés
- alaplendület
- zsugorlefüggés
- vállátfordulás előre
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő gyűrűgyakorlat

**KORLÁT:**

- támaszban alaplendület
- támaszban támlázás
- gurulóátfordulás előre terpszülésből terpszülésbe
- terpszben pedzés
- zsugor felkarállás, felkarállás kísérlet
- vetődéses leugrás
- felkarállás terpszülésből és lengésből
- saslengés
- felkarbillenés előre terpszülésbe (kísérlet)
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő korlátgyakorlat

## **Testnevelési és sportjátékok**

Lányok:

**KOSÁRLABDA:**

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellső átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltoztatással
- lefordulás
- ügyesebbik oldalra tempódobás
- védekezés
- a tanult technikai elemek szabályszerű alkalmazása játékban

**RÖPLABDA:**

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás
- felső nyitás

-3m-es körben fej fölé adogatás kosár-, és alkarérintéssel folyamatosan  
KÉZILABDA:

A tanult játékelemek alkalmazása mérkőzés-szituációban

Fiúk:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkezes mellő átadások mozgásban
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás mindkét oldalra
- labdavezetés irányváltatással
- lefordulás, cselezések
- ügyesebbik oldalra tempódobás
- védekezés
- a tanult technikai elemek szabályszerű alkalmazása játékban

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás
- felső nyitás
- 3m-es körben fej fölé adogatás kosár-, és alkarérintéssel folyamatosan

KÉZILABDA:

A tanult játékelemek alkalmazása mérkőzés-szituációban.

LABDARÚGÁS:

- labdavezetések
- labdaátadások mozgás közben (passzolás)
- kapura lövés mozgó labdából
- 7m-es kapura rúgás (5 kísérletből 2 sikeres)
- Szlalom labdavezetés után kapura lövés 5 kísérletből 2 sikeres
- Kapott labdával kapura lövés, 3 kísérletből 1 sikeres
- a tanult technikai elemek szabályszerű alkalmazása játékban

Gimnasztika:

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 48 ütemű összefüggő gimnasztikai szabadgyakorlatot minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan összeállítani és végrehajtani.