

Követelmények NAT 2020.

(A 2020-as Helyi tanterv alapján.)

Tantárgy neve: testnevelés

Évfolyam: 10.

TÉMAKÖR NEVE	ISMERETANYAG/KÖVETELMÉNYEK
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	– belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására; – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. - a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; – képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.
3. Torna jellegű feladatmegoldások	- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és

	kifejezőképességét. - önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
4. Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. - a zenei ütemnek megfelelően, készség szintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat; – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
5. Sportjátékok	- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.
6. Testnevelési és népi játékok	- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.
7. Önvédelmi és küzdősportok	- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. – a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.
8. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

	– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mértén – társait is motiválja; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
--	--