

Követelmények NAT 2020.

(A 2020-as Helyi tanterv alapján.)

Tantárgy neve: testnevelés

Évfolyam: 1.

TÉMAKÖR NEVE	ISMERETANYAG/KÖVETELMÉNYEK
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció	<ul style="list-style-type: none">– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
2. Kúszások és mászások	<ul style="list-style-type: none">– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;
3. Járások, futások	<ul style="list-style-type: none">– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.
4. Szökdelések, ugrások	<ul style="list-style-type: none">– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

<p>5. Dobások, ütések</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. – a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
<p>6. Támasz-, függés-, és egyensúlygyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.
<p>7. Labdás gyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
<p>8. Testnevelési és népi játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

	<ul style="list-style-type: none"> – a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
9. Küzdőfeladatok és- játékok	<ul style="list-style-type: none"> – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.
10. Foglalkozások alternatív környezetben	<ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.