

Követelmények NAT 2020.

(A 2020-as Helyi tanterv alapján.)

Tantárgy neve: testnevelés

Évfolyam: 8.

Gimnázium

TÉMAKÖR NEVE	ISMERETANYAG/KÖVETELMÉNYEK
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció; Motorikus, illetve fittségi tesztek	– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. – megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. – Egyszerű stressz- és feszültségoldós technikák elsajátítása – Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. – A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. – A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel – Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. – Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. – A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – ellenőrzött tevékenység keretében

	rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. – Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. – futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; – magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit. – Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. – Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.
3. Torna jellegű feladatmegoldások	– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. – a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; – a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; – a torna jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. – A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek

	megfelelő magasságon. – A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. – Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.
4. Sportjátékok	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. – A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat. – Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. – A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. – Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére
5. Testnevelési és népi játékok	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;

	– egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; – a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
6. Önvédelmi és küzdősportok	– egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. – a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; – a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.
7. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. – A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése – A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. – Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása – ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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. – Az egészséges életmóddal kapcsolatos

	ismeretek elsajátítása. – A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. – A környezettudatosság fontosságának elismerése. – A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása
--	---