

Követelmények NAT 2020.

(A 2020-as Helyi tanterv alapján.)

Tantárgy neve: testnevelés

Évfolyam: 9.

TÉMAKÖR NEVE	ISMERETANYAG/KÖVETELMÉNYEK
1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;– 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	<ul style="list-style-type: none">- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;– 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

	<p>kifejezőképességét.</p> <ul style="list-style-type: none"> - önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
<p>4. Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>5. Sportjátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; - önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. - 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.
<p>6. Testnevelési és népi játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>7. Önvédelmi és küzdősportok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. - a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.
<p>8. Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</p>	<ul style="list-style-type: none"> - önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

	<ul style="list-style-type: none">- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
--	--