

TESTNEVELÉS

7. évfolyam

Témakör	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 25 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Ütemtartással járások, önálló sorakozás.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Irányok biztos ismerete, önálló sorakozás felszólításra. A gyakorlatok egyre pontosabb végrehajtása.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Sorakozás. – Járások. – Menetelés. – Testfordulatok. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Irányítással sorakozó magasság szerint, járás egysoros, kétsoros, háromsoros oszlopban. Helyben járással igazodás, sorbontás, jobb-, baloldal érzékelése. Nyitódás, záródás, helyben járás, jelre elindulás, megállás. Sarkon jobbra, balra fordulatok vezényszóra. Mozgásformák összekötése.	
Fogalmak	Nyit, zár, jobb, bal, magas, alacsony.	

Témakör	2. Gimnasztikai gyakorlatok	óraszám: 35 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Vezényszavak biztos ismerete és követése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Egyszerű utasítások megértése. – A feladatok sorrendjének megtartása. – Az alapgyakorlatok végzése huzamosabb ideig vezényszavak alapján, illetve emlékezetből.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Mozgáselemek összekapcsolása. – Szakkifejezések megértése. – Kéziszer- és szabadgyakorlatok. – Gerincoszlop-erősítő gyakorlatok. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Begyakorolt mozgáselemek összekapcsolása. Helyben futás magas térdemeléssel, terpeszállás,	

Tartásjavító gimnasztikai gyakorlatok végzése.	törzshajlítás, bokaérintés. Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, súlyzó használata. Négyütemű gyakorlatok. Zenére változó ritmusú négyütemű tartásjavító gyakorlatok.nélkül. Bordásfalra fel-lemászás, függeszkedés térdfelhúzással, lábemelgetéssel.
Fogalmak	Négy ütem, zenekíséret, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magastartás.

Témakör	3. Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok	óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Has- és hátizom-erősítő gyakorlatok végzése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Szóbeli utasításokat megérteni. – Egyre hosszabb ideig végezni a tartásjavító és izomerősítő gyakorlatokat. – A fejlesztést segítő, a szabadban is alkalmazható sporteszközök használatát elsajátítani (helyi adottságokra tekintettel).	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Guggolás. – Kúszás. – Függeszkedés. – Távolugrás. – Állórajt. Futás. – Guruló átfordulás. – Kúszás. Mászás. – Egyensúlyozó járás. – Kerékpár, roller, gördeszka használata. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel: guggoló járás. Kúszás padok között. Függeszkedés kötélén vagy bordásfalon. Egy lábról elrugaskodás, távolugrás nekifutásból. 30-60 m-es versenyfutás állórajtból. Sorozatban guruló átfordulások. Guruló átfordulás hátra. Írányítással: kúszás akadályok között, mászás akadályon át. Pad merevítőjén egyensúlyozás. A sporteszközök biztonságos használata (különös tekintettel a balesetmentes közlekedésre), egyéni megsegítéssel, egyre önállóbban.	
Fogalmak	Sorozat, állórajt, méter, időmérés, stopperóra, sporteszközök, használat során felmerült fogalmak.	

Témakör	4. Labdás gyakorlatok	óraszám: 45
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Egyre biztosabb labdavezetés és irányítás (kézzel, lábbal).	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Szabályok megértése és betartása. – Dobások, a labda jellegétől függően (helyből, lendületből, egy és két kézzel). – Legalább 2-3 pattogtatás végezni. – Egyre biztosabban labdát vezetni (kézzel, lábbal).	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Kislabdadobás, hajítás, lökés. – Átadások. – Labdavezetés. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Írányítással: dobóterpeszből kidobás, célba dobás, alsó, felső dobás. Célba dobás: helyből, lendületből. Egykezes, kétkezes mellső átadások, különböző feladathelyzetekben. Váltott kézzel járás közben akadályok megkerülése, labdavezetések.	
Fogalmak	Váltott kéz, labdavezetés.	

Témakör	5. Sportjátékok elemei	óraszám 35 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	1-2 sportjáték szabályos játszása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Játék közben a szabályok minél pontosabb betartása. – Kedvenc sporttevékenység kiválasztása, mérkőzések figyelemmel kísérése, szurkolás. Csapatjátékban aktív részvétel, a „mérkőzés” és az eredmény számontartása, a teljesítmény értékelése.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Kosárlabda. – Pingpong. – Tollaslabda. – Labdarúgás. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Írányítással: alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kosárra dobás, védekezés. Pingpongozás, átütés, szerválás. Szivacs labda ütögetése. Labdavezetés, kapura lövés.	

Fogalmak	Kosárpalánk, kapu, gól, kétkezes mellső átadás, félidő, harmad, szerva, szerválás.
-----------------	--

Tanulási eredmények a hetedik évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes – a vezényszavakat követni, – megállásnál, vonulásnál a megfelelő lábrend érzékelésére, – irányítással összetett utánzó gyakorlatokat végezni, törekedni az ütemtartásra. Ismeri a használt tornaszerek nevét, azok balesetmentes használatát. A tanuló képes – testtömeghez igazodó erő kifejtésre a gyakorlatok végzésekor, – mind hosszabb időtartamban végezni az izomerősítő gyakorlatokat, – egyensúlyozni változó feltételek között, – kitartóan, javuló technikával futni, – törekedni az egészséges életmódra és a rendszeres fizikai aktivitásra, – a megfelelő mozgásmintát követni. Adottságainak megfelelő labdás ügyességgel, együttműködési készséggel rendelkezik. A tanuló képes – aktívan részt venni sportjátékokban, – labdát vezetni, labdát továbbítani, mérkőzés játszására egyszerűsített szabályok figyelembevételével.
--	---