

TESTNEVELÉS

8. 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.	<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, esetleg – begyakorolt koreográfiák	<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, törzshajlítás, bokaérintés.	

zenére. Tartásjavító gimnasztikai gyakorlatok végzése.	Szalag, babzsák, labda, medicinlabda, súlyzó használata. Négyütemű gyakorlatok. Zenére változó ritmusú négyütemű tartásjavító gyakorlatok.nélkül. Bordásfalra fel-lemászás, függeszkedés térdfelhúzással, lábemelgetéssel. Helyből távolugrás.
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, görkorcsolya, korcsolya, szánkó 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. – Biztos labdavezetés(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> Irányítással: alapállás, megindulás, megállás, labdavezetés, átadás, kosárra dobás, védekezés. Pingpongozás, átütés, szerválás. Szivacslobda ütögetése. Labdavezetés, kapura lövés.
Fogalmak	Kosárpálánk, kapu, gól, kétkezes mellső átadás, félidő, harmad, szerva, szerválás.

Tanulási eredmények a nyolcadik 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.
---	---