

Testnevelés 7-8. évfolyam

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes oktató-nevelő munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek összehatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életvidám, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Mindezek feltétele, hogy a tanulók ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és fenntartásának módját. Legyen személyes és társas élményük a mozgásos játékról, a versengés, a sportolás örömeiről.

A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsüljék társaik teljesítményét, motorikusan képzetek, mozgásuk, viselkedésük kulturált, felismerik a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciós és szórakoztató értékeit. Megértik a rendszeresség és kitartás jellemzőit, szükségességét, a játék örömeit.

Ismerik és alkalmazzák a higiéniai alapkövetelményeket, szokásokat. A higiéniai szokások alakítása az egészségfejlesztési módszerek megismertetésével szükségleteket fejleszt ki az egészség megőrzésére és fenntartására.

A testnevelés elősegíti a köznapi, kulturált viselkedés elsajátítását, az alapvető viselkedési sémák alkalmazását. Igényt kelt az esztétikus, harmonikus test, a helyes testtartás kialakítására, az önálló testedzésre, sportolásra, a mozgásos önkifejezésre.

A testnevelés célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a tanulók életének részévé váljon!

A testkultúra más műveltségi területekkel összhangban ismereteket, meggyőződéseket, értékítéleteket alakít ki az ember biológiai, pszichikai természetéről.

Képesé tesz a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére, egyben összhangot teremt az egyéni tevékenység és az életmód között.

A mindennapos testnevelés fokozatos bevezetésével remélhetőleg kialakul egy, a mozgást, a sportot az életük részének tekintő új generáció.

Követelmény

- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak megfelelő legyen. A tanulóban alakuljon ki az igény az iskolán kívüli és az iskolai élet utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre.
- A megfelelő mozgásanyag rendszeres végzésével, valamint a lábboltozat, gerinc- és ízületvédelmi gyakorlatok alkalmazásával el kell érni, hogy a tanulók helyes testtartása kialakuljon.
- A tanulók egészséges, saját képességeikhez mérten jó mozgáskultúrával rendelkező, a játékot, a sportot élményként megélő, értékes személyiséggé váljanak.
- A sportolás során fejlődjön akaraterejük melyet a szabályok betartásával, a félelem leküzdésével, szereztek. Kitartásukat és egyéb erkölcsi tulajdonságaikat az élet egyéb területein is tudják kamatoztatni.
- Környezet tudatos életmódot sajátítsanak el.
- Becsüljék meg és kezeljék helyén önmaguk és társaik teljesítményét. Mozgásuk koordinált, és kulturált legyen. Válják életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások végrehajtására.
- Fizikai képzettségük életkoruknak, adottságainak megfelelő legyen, önmagukhoz képest mindent tegyenek meg a legjobb eredmény eléréséért.
- Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak mozgáskultúráját, sportjátékok alaptechnikáit, szabályait. Tudjanak a legfontosabb sporteseményekről, a magyar versenyzők kiemelkedő eredményeiről.
- A tanulóban tudatosuljanak az alapvető higiéniai szabályok a tiszta felszerelés hordásától a tisztálkodásig.
- Automatizálódjon és maradjon fenn bennük a biomechanikailag helyes testtartás.
- Követelmény a modern ember elengedhetetlen sportja, az úszás megtanulása.

Értékelés

Az értékelés alapja: a tanulók aktivitása valamint a szabály, és morális rendszerhez való viszonyulása.

A tanulók adottságai erősebben befolyásolják teljesítőkéességüket a testnevelésben, mint az elméleti tantárgyakban. Esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.

Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag. Az értékelés differenciálásának másik lehetőségét az alkati és az alapvető fizikai adottságok felmérésére készített táblázatok felhasználása biztosítja.

A tanulók neveltsége lényeges tényező az értékelési rendszerben, melyet a tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk, szabályismeretük, valamint a fair play alapján lehet jellemezni.

Az értékelés, osztályozás:

- A neveltség szintjét az iskola követelmény rendszerével mérjük. Az osztályozás motivációs szerepet tölt be, a tanulók aktivitásán, a szabályok betartásán, objektív és szubjektív mércén az erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.
- A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.
A tanuló a tanterv, az iskola, és a testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében végzi munkáját. A tanár e három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, érdemjegyekkel, részosztályzatokkal díjazza, ezek összegzéseként félévi értesítést és év végi osztályzatot ad.

A testnevelést tanítók

Feleljenek meg a következő elvárásoknak:

- A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- ízületvédelem szabályainak alkalmazását. A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson a tanulóknak, még a gyengébb testi adottságúaknak is.
- A Testnevelő tanár a tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
- Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

Szeretesse meg a tanulókkal a testmozgást, ébresszen igényt a sportolásra a civil életben is.

5–8. évfolyam

A jól megalapozott koordinációs és kondicionális képzésre épülhet a diák- és szabadidős sport, illetve a tehetségesek és elhivatottak számára az élsport utánpótlás-nevelés technikai-taktikai képzése. **Komplex értelmezéssel bővül az egészségtudatos, aktív életvezetés tudásbázisa.**

1. Mozgásműveltség, mozgáskultúra

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés a természetes mozgásokra építve egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül, illetve különböző eszközök segítségével.
- Általános és konkrét sportági tevékenységre vonatkozó kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.
- Aerob és anaerob képességfejlesztés.
- Gimnasztikaszorok, gimnasztika kézi szerek használatával.
- Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló tartásjavító torna.
- Izmok mobilizálása, nyújtása, erősítése, lazítása.
- Motoros tesztek, állapotfelmérés.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása.
- Egyénileg, párban és csoportban végezhető sportágak technikai, taktikai elemei.
- Sportág specifikus technikai, taktikai és versenyelemek egyedül, párban, csoportban, csapatban:
 - torna **és táncos** jellegű feladatmegoldásokban;
 - atlétikai jellegű feladatmegoldásokban;
 - sportjáték-előkészítő feladatmegoldásokban;
 - önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban;
 - úszáshoz köthető és vizes sportokban;
 - alternatív környezetben űzhető sportokban;
 - **egyéni, párban és csoportban végezhető mozgásrendszerek, sportágak elemeiben**

Játék

- Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- Gyermekjátékok, népi játékok hagyományőrző mozgásos tevékenységek és élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek.
- Labdás gyakorlatok, testnevelési játékok labdával (kézzel, lábbal, egyszerű eszközökkel), sportjátékok előkészítése céljából.
- A tanult sportági technikai-taktikai elemek alkalmazása játékhelyzetben.
- Technikai elemek alkalmazása játéksituációban és versenyhelyzetben.
- A tanulói kreativitásra épülő motoros játékok.

Versenyzés

- Egyénileg, párban és csapatban végrehajtható sportágak versenyei.
- **Sportági** versenyszabályoknak, technikáknak és taktikáknak megfelelő gyakorlása versenyhelyzetekben és versenyszabályoknak megfelelően.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Egyedül, párban, csoportban, csapatban végrehajtható egészséget megalapozó és fejlesztő motoros tevékenységformák.
- **Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.**

2. Ismeretek, személyiségfejlesztés

Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség

- Élettani (fiziológiai) optimális terhelés értelmezése és alkalmazása.
- Motoros képességfejlesztés és hatásrendszere az önismeretre, önkontrollra, önértékelésre.
- Motoros tesztek, állapotfelmérés, motoros mérés **hatása** az edzettségre, **a** motivációra és **a** monotónia túrésre.
- A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.
- Testtudat, saját test és **fejlesztő eljárások** szerepe a fittségben, edzettségben, ízületi mozgékonyágban.

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás

- A térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség) és a mozgás kapcsolatainak felismerése a természetes mozgásokban és a sportági alaptéchnikákban.
- Célorientált motoros tevékenység, gondolkodás és kreativitás a motoros tanulásban.
- **A mozgásképről külső és belső információk és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.**
- Mozgás specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és **alkalmazásuk** szerepe az önreflexióban és önkontrollban.
- A különböző technikák és taktikák rendszerének megértése és alkalmazása.

Játék

- Testnevelési és sportjátékok szabályainak rendszere, szabálykövetés.
- Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere a döntéshozatallal, felelősséggel.
- Játékstratégiák, adaptív technika, taktika és konfliktuskezelés alkalmazásával.
- A sport- és olimpiatörténet, példaképek.
- Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.
- **Népi játékok**, hagyományőrző mozgásos tevékenységek, egyéni, páros és csoportos foglalkozásokban.
- Személyes és társas folyamatok megismerése, sikerorientáltság és konfliktuskezelés a játékban.

Versenyzés

- Sportág specifikus alapszabályok, szabályrendszerek és sportszerűség.
- Sportágak, versenyszámok és teljesítményrendszerek.

- Olimpia- és sportágtörténeti alapismeretek, hagyományőrzés és minta.
- Híres magyar és nemzetközi sportolók tapasztalatai; minta és példakép.
- Esélyegyenlőség, fair play, teljesítmény.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek.
- A primer prevenció szerepe az életvezetésben, baleset-megelőzésben.
- Fizikai fittségi és edzettségi szint: egészséges táplálkozás, napi rutinok, az elhízás megelőzése.
- A helyes testtartás és a gerincvédelem kapcsolata a motoros képességekkel, az egészséggel.
- A mozgásműveltség és mozgáskultúra fejlesztése.
- A rendszeres testmozgás és a sport hatása a szervezetre, az agresszió levezetésére és az önkontrollra, az önuralom kialakítására.
- Biztonság és környezettudatosság.
- **A stressz- és feszültségoldás különböző formái.**

7–8. évfolyam

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Ritmus- és ütemtartás</u>	1. Alaki képzés	<ul style="list-style-type: none"> Az 1–6. évfolyamon elsajátított alaki képzések gyakorlása a tanítási órákon (a testnevelésben alkalmazott alaki gyakorlatok teljes köre). 	Magyar nyelv és irodalom (vezényszavak); Életvitel és gyakorlati ismeretek 2.7
I) T) Te) É) F) é) egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Ritmus- és ütemtartás</u>	2. Gimnasztika. 2.1. Szabadgyakorlatok. 2.1. Kézi szerygyakorlatok. 2.3. Testtartást és izomzatot fejlesztő gyakorlatok. 2.4. Légzést fejlesztő gyakorlatok. 2.5. Otthoni gyakorlatok.	<ul style="list-style-type: none"> 2–4 ütemű szabad-, kézi szer- és egyszerű szer- (pad, zsámoly, bordásfal) gyakorlatok. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas gyakorlatok teljes köre. Kézi szer- és egyszerű szerygyakorlatok, kötélmászás. 2–4–8 ütemű szabad-, kézi szer- és egyszerű szer- (pad, zsámoly, bordásfal) gyakorlatok. Ritmikus gyakorlatsorok zenére. Tartásjavító és a gerinc deformitásokat megelőző (korrigáló), talpboltozatot erősítő gyakorlatok. Légző gyakorlatok. Törzserősítő gyakorlatok. Relaxációs gyakorlatok. Hosszabb, többféle tartásjavító, relaxációs és légző gyakorlatból álló szabadgyakorlat-füzér megtanulása (otthoni tornához). 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben; 1.1, 1.3, 2.1, 2.2, 2.7, 3.1, 3.2
I) T) Te) É) p) szk) é) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Gyorsasági koordináció</u> <u>Mozgásérzékelés</u>	3. Atlétika: futások. 3.1. Rajtok. 3.2. Vágtafutások. 3.3. Váltófutás.	<ul style="list-style-type: none"> Rajtok (indulások jelre különböző kiinduló helyzetekből megkötés nélkül): álló-, guggoló-, térdelőrajt. Vágtafutások. Közepes iramú futás. Tartós futás, növekvő időtartamig. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutások akadályok felett. Váltófutás. Futás lejtőn, lépcsőn felfelé és lefelé. Rajtversenyek. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2

<p>I) T) Te) É) F) é) egy) szk) lk) p) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u></p>	<p>4. Atlétika: ugrások. 4.1. Távolugrás. 4.2. Magasugrás. 4.3. Ugrások folyamatos munkavégzésben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Távolugrás az atlétikában leírt fejlettebb technikával. • Magasugrás az atlétikában leírt fejlettebb technikával. • Ugrások folyamatos munkavégzésben. • Sorozatugrások. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2</p>
<p>I) T) Te) É) F) szk) egy) d) lk) <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Térbeli tájékozódás</u> <u>Összpontosítás</u></p>	<p>5. Atlétika: dobások, lökések, vetések. 5.1. Dobások célba és távolba. 5.2. Lökések távolba. 5.3. Hajítások távolba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Dobások, lökések, hajítások távolba, az életkornak megfelelő méretű és súlyú szerekkel, a technika fejlesztését, és a végrehajtás gyorsaságát fokozva. • Kislabdahajítás távolba. • Helyből súlylökés. • Dobások távolba és célba különböző körméretű és tömegű labdával, a céltávolság növelésével. • Dobások, lökések, hajítások távolba és célba, helyből és 3-4 lépéses lendületből. • Gyakorlatok kisebb súlyokkal a húzóerő, a gyorsító és az erő-állóképesség fejlesztésére. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1</p>
<p>I) T) Te) É) egy) szk) lk) d) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Egyensúlyozó képesség</u> <u>Ritmuszérzék</u></p>	<p>6. Torna: talajtorna, mászás, függeszkedés. 6.1. Talajtorna. 6.2. Gyűrűgyakorlatok. 6.3. Függeszkedés rúdra és kötélre. 6.4. Mászóversenyek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Támaszhelyzetek és gyakorlatok talajon, szereken (pad, zsámoly, kiegészítő tornakészlet). • Gurulóátfordulás előre és hátra, repülő gurulóátfordulás. • A lányok tornaanyagában aerobik- és RSG-elemek. • Kézenállási kísérletek, kézen átfordulás oldalra, fejenállás. • Összefüggő, rövidebb szertornagyakorlatok. • Mászási feladatok fel és le. Lendületek előre-hátra. Haladás oldalirányba, forgással is. • Terpeszfelugrás és leugrás. • Mászás rúdra, kötélre. • Függeszhelyzetek és gyakorlatok rúdon, kötélre. • Függeszkedési kísérletek (lányok), függeszkedés (fiúk). • Mászóversenyek, mászó váltóversenyek. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben; 1.3, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1</p>

<p>I) T) Te) É) F) szk) egy) d) p) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Térbeli tájékozódás</u> <u>Élményszerzés</u> <u>Fair play</u></p>	<p>7. Sportjátékok. 7.1. Labdajátékok. 7.2. A játékszabályok. 7.3. A játékok technikai elemei. 7.4. Testnevelési játékok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Az előző években tanultak módszeres képességfejlesztést célzó alkalmazása, sportági technikai elemek kapcsolásának variálása, nehezítése. • Labdavezetés kézzel és lábbal, az ütközések elkerülésével. • Labdakezelés mozgásban, mozgásban lévő társakkal szemben, az ütközések elkerülésével. • Cselezés, cselsorok. • A labda célba juttatása. • Labda átadása, átvétele. • Taktikai elemek: védekezési és támadási megoldások. • A kézilabda, a kosárlabda, a röplabda és a labdarúgás alapvető játékelemeinek változatos gyakorlása. • Területvédelem a csapatjátékokban. • Kapcsolódó játékok: az iskola feltételei, a tanár irányultsága és a tanulók érdeklődése függvényében két sportjáték játékelemeinek ismerete és alkalmazása (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás). 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1</p>
<p>I) Te) T) F) szk) lk) é) p) egy) <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásalkalmazás</u></p>	<p>8. Sportjátékok: sportági alaptaktikák. 8.1. Labdajátékok. 8.2. Korcsolyázás, sízés, görkorcsolyázás, gördeszkázás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az előző években tanultak módszeres képességfejlesztést célzó alkalmazása, cselezés, cselsorok, sportági technikai elemek kapcsolásának variálása, nehezítése. • Sportági alaptaktikák. • A tanult sportági technikák gyakorlása a pontosabb és jobb minőségű végrehajtásra törekedve (a helyi viszonyok és a tantestület választása szerint, a tanulók érdeklődésének figyelembevételével). • Gyakorlatok a tanult sportági technikai-taktikai elemek játék helyzetbe állítására (versenyszerűen). • A korcsolyázás, sízés, görkorcsolyázás, gördeszkázás alapjai, technikájának megismerése a helyi feltételektől függően. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1</p>

<p>I) T) Te) É) F) egy) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Kreativitás</u> <u>Élményszerzés</u></p>	<p>9. Önvédelem, küzdősportok. 9.1. Esések. 9.2. A kéz kiszabadítása fogásból. 9.3. Szabadulás a fogásból.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A küzdősportok alapjai (elsősorban fiúknak). • Az esések, gurulások, vetődések minden formájának gyakorlására sportág-előkészítő és egészségmegőrző jelleggel. • Esési gyakorlatok: guruló- és zuhanó esés előre és hátra. • Csúsztatott esés oldalra. • Gurulóátfordulások előre, hátra. • A kéz kiszabadítása fogásból. • Szabadulás a fogásból, a fojtásfogás háritása. • A birkózás egyszerűbb elemei: gurulások, esések, zuhanások, csípődobás, fejen átdobás (grundbirkózás). Dzsúdó. • Kisebb, küzdő jellegű versengések. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.3, 1.1, 1.3, 2.1, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1</p>
<p>I) T) Te) É) F) egy) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Ritmusérzék</u> <u>Kreativitás</u> <u>Élményszerzés</u></p>	<p>10. Esztétikai sportok: koreografált játékok. 10.1. Rövidebb koreográfiák. 10.2. Néptánclemek. 10.3. Modern táncok technikai elemei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Koreografált torna-, tánc-, etűdrepertoár a nemnek megfelelő elemek erősítésével, főként lányoknak. • Ritmizált járások, galoppszökdelések, hármás lépés. • Speciális szabadgyakorlatok zenére. • Alakzatváltoztatások: csoportos, páros és egyéni járások, guggolások, karmozgások, ugrások és szökdelések, tánclelések. • Nép-, modern tánc technikai elemei, koreográfiák. 	<p>Magyar nyelv és irodalom; 1.1, 1.2, 1.3, 2.4, 2.7, 3.2</p>
<p>I) T) Te) F) K) É) lk) é) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Térbeli tájékozódás</u></p>	<p>11. Úszás. 11.1. A választott úszásnem. 11.2. Egy újabb úszásnem technikai alapjai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyamok tananyagának bővített és nehezített formában történő továbbvitele. • A tanult úszástechnikák fejlesztése, folyamatos úszás távolságnövelő céllal. Az eddig gyakorolt úszásnem megfelelő, biztonságos elsajátítása és gyakorlása. • Egy további úszásnem technikai alapjainak megismerése, gyakorlása. • Különböző távú, aerob jellegű úszások. • Mentés vízből. • Rövidebb távú úszóversenyek. 	<p>Életvitel és gyakorlati ismeretek; Ember a természetben 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.7, 3.1</p>

I) Te) T) F) É) K) p) kr) é)	12. Higiéniai ismeretek növelése. 12.1. Testkultúra-történeti ismeretek alapozása. 12.2. A higiéniai ismeretek bővítése. 12.3. A higiéniai ismeretek alkalmazásának ellenőrzése.	<ul style="list-style-type: none"> • Testkultúra-történeti ismeretek alapozása. • A higiéniai ismeretek növelése, alkalmazásuk ellenőrzése. • A test tulajdonságainak felfedezése és tudatos megismerése a mozgások során: csontok, izmok, ízületek. • A test képességeinek fejlesztése, épségének védelme: ügyesség, bátorság és óvatosság, erő és gyorsaság. • A tisztaság fontossága: tiszta test, tiszta öltözék, mosakodás, rendszeret. • Az öltöző és a gyakorlótér rendje és tisztasága. 	Magyar nyelv és irodalom; Ember a természetben; Életvitel és gyakorlati ismeretek 1.4, 3.2
Te) É) F) é) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Kreativitás</u> <u>Élményszerzés</u> <u>Fair play</u>	13. Szabadidős sporttevékenységek.	<ul style="list-style-type: none"> • Séták, gyalogos, kerékpáros túrák (útjelzések, turistajelzések megismerése). • Téli túra, nyári túra. • Szánkózás, korcsolyázás, hócsata és hóemberépítés. • Ügyességet fejlesztő közlekedési eszközök használata (kerékpározás, görkorcsolyázás, gördeszkázás, korcsolyázás). 	Ember a természetben; Életvitel és gyakorlati ismeretek 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.7, 3.1

A továbbhaladás feltételei a 8. évfolyam végén:

- A tanuló hajtsa végre fegyelmezetten az alaki gyakorlatok kapott utasításait.
- Ismerje a sokoldalú előkészítő és prevenciós gyakorlatok élettani hatásait, és tudja e gyakorlatokat végrehajtani életkorának megfelelő szinten.
- Tudjon bemutatni összerendezett, önmagához mérten javuló eredményességű atlétikai mozgásokat.
- Végezze a tornagyakorlatokat biztonságosan, törekedjen a helyes testtartásra.
- Birtokolja az alapvető labdakezelési ismereteket, és tudjon alkalmazkodni a játékhelyzetekhez.
- Ismerje az önvédelem alapjait, tudjon sportszerűen küzdeni.
- Törekedjen teljesítményre a tanult úszásnemekben