

Osztályozóvizsga-tematika

3. évfolyam

Testnevelés

1. félév

- Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása, zenére is.
- A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása.
- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek bemutatása.
- A játékok, versenyek során a magatartási szabályrendszer betartása és a sportszerű viselkedés erősítése.
- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása, kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.
- A játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.
- A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.
- Talajtorna: gurulások előre-hátra különböző kiindulópályákból és érkezéssel, tarkóállás, mérleg, fejjállás.
- Kötélmászás 4 méter magasságig.

Év vége

- Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása, zenére is.
- A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása.
- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek bemutatása.
- A játékok, versenyek során a magatartási szabályrendszer betartása és a sportszerű viselkedés erősítése.
- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása, kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal.
- A játékeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.
- A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.
- Talajtorna: gurulások előre-hátra különböző kiindulópályákból és érkezéssel, tarkóállás, mérleg, fejjállás, kézállás kísérletek.
- Kötélmászás 4 méter magasságig.
- 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.
- A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.
- Nyújtott karral történő támasz, támaszugrások.
- Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben (saját képességeihez mérten) viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, pontos végrehajtásra törekvés, változó körülmények között.
- Biztos labdavezetés kézzel, lábbal, akadályok leküzdésével, feladatokkal.
- Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
- A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.
- Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.
- Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.
- Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.
- A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.
- Tudatos levegővétel.
- Bátor vízbeugrás. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés.
- Legalább 3 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
- A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának ismerete, alkalmazása.
- A Kölyökatlétika összetett mozgásformáinak ismerete.