

TESTNEVELÉS: 1. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
- alapvető biztonsági szabályok betartása	- járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálása	- tanult játékok nevének felismerése	- egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzés	- alapvető higiénés követelmények betartása	- mozgás és játék élvezete

TESTNEVELÉS: 2. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
- szökdelések - alap-, terpesz-, és harántállás -nyak-, kar-, törzshajlítás és körzés - ülő, fekvő testhelyzet (vezényszóra, bemutatás után és/vagy segítségével)	- testrészei megnevezése - testhelyzetének és a testhelyzet változásainak érzékelése - kötetlen futás - alacsony tornaszekrényre felugrás	- empirikus szinten felismeri a labda mozgásának sajátosságait - téri orientáció - labda feldobása, elkapása két kézzel	- sportoló, mint példakép megjelenítése - sor –és váltóversenyek szabályainak megismerése	- testtartásjavító gyakorlatok végzése - játékos relaxációs gyakorlatok megismerése	- közös cselekvés tanári narrációra - együttműködés képességének kialakítása - tempó, ritmusérzékelés

TESTNEVELÉS: 3. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
- egyszerű kéziszergyakorlatok - pad, zsámoly és bordásfal gyakorlatok	- testfordulatok helyben, ugrással - kislabdahajítás álló helyből	- szabálytudat - versenyszellem - célbadobás vízszintes célra különböző méretű labdával	- játékszabályok betartása - sor-és váltóversenyek labdával	- test és ruházat tisztán tartása - játékos relaxációs gyakorlatok irányítás mellett	- gyors indulás körtánc során - fiú és lány szerepek ismerete

TESTNEVELÉS: 4. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
- 2 ütemű gimnasztikai gyakorlatok - egyszerű társas gyakorlatok	- irány- és ütemtartás - labdával irányított dobások és rúgások - vezényszóra egyszerű mozgássor végrehajtása	- aktív részvétel a közös játékban - a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti alkalmazása	- együttműködés csapattársakkal - részvétel az egyéni- és csapatversenyekben	- játékos relaxációs gyakorlatok - alapvető higiénés ismeretek elsajátítása	- irány- és iramváltás körtánc során - érzelmek kifejezése

TESTNEVELÉS: 5. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
erőfeszítés és kitartás saját szint szerint,	összetett mozgások, 4-ütemű gimnasztikai gyakorlatok/ 2 ütem 2x ism.vel/ végrehajtása egyenletes iramú, kitartó futás, és távolugrás megkísérlése, a mellúszás megkísérlése	labda vezetése kézzel, lábbal helyben labda átvétele és átadása helyben	sor-és váltóversenyek szabályainak ismerete és alkalmazása, sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlásának alkalmazása	higiénés ismeretek alkalmazása tanári irányítással biztonságos feladat végrehajtásra törekvés önuralom gyakorlása	testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése a tánc, mint mozgás, mint örömforrás élvezete

TESTNEVELÉS: 6. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Tánc
erőkifejtés szabályozása	4- ütemű gimn.-i gyak. végrehajtása, gyors futás, magasugrás megkísérlése	a labda átvételére és átadására mozgás közben egyszerűbb taktikai elemek alkalmazása	az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartása könnyített szabályokkal egyfajta sportjátékot játszani,	higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazása balesetmegelőzési szabályok ismerete	térbeli alkalmazkodás zenével szinkronban mozgás helyes testtartás automatizálása

TESTNEVELÉS: 7. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
4 ütemű gyakorlatok végrehajtása/ 4 különböző ütem/ vándormászás bordásfalán	egy tanult elem önálló végrehajtása kislabda hajítás keresztlépéssel	a labda céltudatos irányítása kézzel és lábbal védő és támadó fogalmának ismerete	küzdősportok során ügyelni saját és társai testi épségére	higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazása relaxációs gyakorlatok alkalmazása tanári instrukciókra egészségtudatos viselkedésformák megismerése

TESTNEVELÉS: 8. évfolyam

Motoros képességfejlesztés-edzettség, fittség	Motoros készségfejlesztés-mozgástanulás	Játék	Versenyzés	Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
4-8 ütemű gyakorlatok végrehajtása tartáshelyzetek felvétele	a bemelegítési technikák alkalmazása alakzatváltozásokban együttműködés, súlylökés keresztlépéssel	a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabadtérben, más körülmények közötti, önálló alkalmazása	egyszerűsített sportági versenyek szabályainak alkalmazása	higiénés ismeretei rutinszerű, és saját igény szerinti alkalmazása a relaxációs gyakorlatok önszorgató alkalmazása nyugalmi és stresszhelyzetben, egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálása

