**TANULMÁNYOK ALATTI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

**TESTNEVELÉS**

**4. osztály 1. félév**

**GYAKORLATI VIZSGA**

**I. Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok**

* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni végrehajtása. Menet- és futásgyakorlatok. A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése.

**II. Témakör: Kúszások és mászások, járások és futások, szökdelések és ugrások**

* Vízszintes, ferde vagy függőleges felületeken való mászások. A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása.
* Utánzó mozgások. Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban.
* Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
* Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben. Futófeladatok önálló gyakorlása.
* Saroklendítés, térdemelés futás közben karkörzésekkel kombinálva. Oldalazó futás keresztlépésekkel, különböző kartartásokkal. Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett.
* Állórajt kisebb távolságra, hangjelre. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint, lendületes átfutással a célvonalon. Folyamatos futás különböző terepen és feltételekkel. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.

**III. Témakör: Dobások, ütések. Labdás gyakorlatok**

* Dobófeladatok önálló gyakorlása. Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak. Labda gurítása különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel.
* Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel. A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése.

**IV. Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

* Helyes testtartás. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Zsugorfejállás.
* Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan. Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása.
* Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása. Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren.
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, hordással vagy anélkül.

**TANULMÁNYOK ALATTI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

**TESTNEVELÉS**

**4. osztály 2. félév**

**GYAKORLATI VIZSGA**

**I. Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok**

* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni végrehajtása. Menet- és futásgyakorlatok. A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése.

**II. Témakör: Kúszások és mászások, járások és futások, szökdelések és ugrások**

* Ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása. Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések karlendítésekkel, -körzésekkel.
* Ritmusra végrehajtott szökdelések. Páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás. Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga).
* Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokkal 8-10 ismétléssel.
* Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból, érkezés guggolásba.
* Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról. Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból.

**III. Témakör: Dobások, ütések. Labdás gyakorlatok**

* Hajítás harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből. Labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, ütése. Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben.
* Alsó dobás két kézzel. Labda gurítása fekvésben, ülésben. Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban. Dobás, gurítás és elkapás helyben és mozgás közben.
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetés.

**IV. Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

* Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal, különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással eltérő irányokba, valamint tornaszereken.
* Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függőállások. Függések haladással oldalra, fel, le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal.
* Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) fokozódó gyorsasággal. Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során. Egyensúlygyakorlatok.
* A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között. Az ízületi mozgékonyság és az ellazulási készség meglétének bemutatása.