1. **évfolyam félév**

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű tanítói irányítással kialakításuk.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben.

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

A gimnasztikai feladatok teljesítése, utánzással, ütemtartás nélkül.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások tudatos végrehajtása.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

A népi játékokban az alapvető mozgásformákat alkalmaz.

1. **évfolyam év vége**

Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

A torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban törekvés az esztétikus végrehajtásra.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon, eszközön.

Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása.

Labdás ügyességfejlesztés tanítói segítséggel.

Részvétel a labdás ügyességfejlesztésben.

Részvétel a szabadidős sporttevékenységben, sorversenyekben, akadályversenyekben.

Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.

Mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.

A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.

A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

1. **évfolyam félév**

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.

A testrészek megnevezése.

A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.

Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.

A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk.

Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.

A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése.

A gimnasztikai feladatok végrehajtása utánzással, tanítói ütemezéssel.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér sokrétű felhasználásával.

Az alapvető mozgáskészségek minél pontosabb végrehajtására való törekvés.

A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

A népi játékokban tanult mozgásformákat alkalmaz.

1. **évfolyam év vége**

Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.

A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön.

Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban.

A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.

A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.

A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.

Célba dobási kísérletek.

A labdás gyakorlatok elfogadható végrehajtása.

Részvétel a szabadidős sporttevékenységben, sorversenyekben és akadályversenyekben.

Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.

Küzdőjátékok megismerése.

A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, tanulási lehetőség felismerése.

A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.

A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete.

A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

1. **évfolyam félév**

A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjainak ismerete.

Megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

Vezényszavak ismerete, rendgyakorlatok végrehajtása.

Alapvető gimnasztikai alapformák követése.

Az alapvető mozgásformák többféle ismerete.

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Megfelelő kísérletek a kúszás, mászás, támasz-és függés feladatainak teljesítésére.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

1. **évfolyam év vége**

A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés.

A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során.

Törekvés a labdavezetés minél pontosabb végrehajtására.

Részben önállóan tervezett 3-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Gurulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékké válása.

Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.

Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.

A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.

Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.

A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának ismerete.

A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

1. **évfolyam félév**

A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.

A rendgyakorlatok fegyelmezett, pontos végrehajtása.

A gimnasztikai gyakorlatok végzése az utasításnak megfelelően.

A változó feltételekhez igazodva a feladatok végrehajtásának kísérlete.

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

A levezetés helyének és preventív szerepének megértése.

A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete.

A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén.

Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.

1. **évfolyam év vége**

A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása.

A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése.

A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás.

Próbálkozás nyújtott karral történő támasz a támaszugrásokra.

Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet.

Mászás kötélen 2-3 fogással, a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatok teljesítése.

Különböző dobásmódok alkalmazása.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

Részvétel a szabadidős sporttevékenységekben.

Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.

Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.

A test-test elleni küzdelem elfogadása.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.

A sportszerű viselkedés értékké válása.