Testnevelés:

7. osztály:

Atlétika: két kezes váltás, állórajt, 60m futás, átlépő magasugrás, kislabda hajítás

Kézilabda: labdavezetés, lövés talajról, felugrásból, 7m-es dobás

Torna:

Talaj: guruló átfordulás előre-hátra, zsugor fejállás segítség adóval, mérlegállás

Szekrényugrás: Felguggolás- leugrás

Kötélmászás technika

8. osztály:

Atlétika: Térdelőrajt, 60m futás, hosszútávu futás

Torna:

Talaj: elemkapcsolattal gyakorlat –fejállás

Szekrényugrás: kis macska

Kosárlabda: megindulás- megállás – sarkazás, fektetett dobás egy labda leütéssel

Kötélmászás

9. évfolyam

Atlétika:

rajtok,60m futás, 500 méter futás, hosszútávú futások, átlépő magasugrás, távolugrás, súlylökés medicinlabdával, medicinlabda dobás hátra,

Lányoknak: Kétkezes váltás, Térdelőrajt, 2800m futás

Az egyes feladatokat szintidő, illetve cm alapon értékeljük

Labdajátékok:

Kosárlabdázás: hosszúindulás, labdavezetés, megállás egy és két ütemben, sarkazás, ziccerdobás egy leütésből és labdavezetésből, emberfogásos védekezés 1:1 ellen, alapvető játékszabályok ismerete

Röplabdázás: kosárérintés, alkarérintés fej fölé, labdaérintések társnak, háló fölött is. Alsó egyenes nyitás végrehajtása, felugrás hálónál, alapvető játékszabályok ismerete

Szertorna, lányok:

Talaj: gurulóátfordulás előre-hátra, sorozatban is. Terpesz bukfenc előre-hátra. Zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, mérlegállás, tarkóállás

Szekrényugrás: felguggolás-leugrás, felguggolás-gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás előre

Felemáskorlát: alaplendület, lendületvétel, hamis billenés, alugrás

Gerenda: lépések, hintalépés, érintőlépés, hármas-lépés, mérlegállás, guggolás, fúró-fordulat , terpeszfelugrás ( egyik láb guggolásban)

Kötélmászás -technika

Szertorna fiúk:

Talaj: gurulóátfordulás előre-hátra, sorozatban is. Terpesz bukfenc előre-hátra. Zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, mérlegállás, tarkóállás

Szekrényugrás: felguggolás-leugrás, felguggolás-gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás előre

10. évfolyam:

Atlétika:

Az előző évfolyam feladatai magasabb követelményszintekkel.

Lányoknak: 3200m futás

Magasugrásban flop magasugrás az új technikai elem.

Súlylökés helyből, beszökkenésből 3kg-os medicinlabda vagy súlygolyóval

Labdajátékok:

Kosárlabdázás: új feladatként tempódobás, ziccerdobás előzetes feladatokkal , hármas lefutás, hármas nyolcas, védekezés 2:1 ellen

Röplabdázás: új feladatként feladás, támadás kosárérintéssel, sáncolás, feladatok 2-3 ember bevonásával, felső nyitás, tartott labda – dobott labda ütés

Kézilabdázás: labdavezetés, átadások, büntetődobás, kapura lövések talajról, beugrással, felugrással, csapatvédekezés, alapvető támadási variációk, alapvető szabályok ismerete

Szertorna lányok: az előző év anyagán felül

Talaj: fejállás, fellendülés kézállásba, tigrisbukfenc. Néhány elem összekapcsolásával bemutatott összefüggő gyakorlatsor

Szekrényugrás: kismacska ugrás, zsugorkanyarlat, guggoló átugrás

Felemáskorlát: térd fellendülés, kelepfelhúzódás, kelep fellendülés. Néhány elem összekapcsolásával bemutatott összefüggő gyakorlatsor

Gerenda: terpesz felugrás, tarkóállás, lábcsere felugrással, homorított leugrás

Szertorna fiúk: az előző év anyagán felül

Talaj: fejállás, fellendülés kézállásba, tigrisbukfenc. Néhány elem összekapcsolásával bemutatott összefüggő gyakorlatsor

Szekrényugrás: kis macska ugrás, zsugorkanyarlat, guggoló átugrás

11. évfolyam:

Atlétika: Az előző évfolyam feladatai magasabb követelményszintekkel.

Lányoknak: 3600m futás

Súlylökés beszökkenéssel 4kg-os golyóval

Szertorna fiúk: az előző évek anyagán felül

Szekrényugrás: terpesz átugrás, gugguló átugrás lebegőtámasszal

Talaj: több elemből álló összefüggő gyakorlatsor bemutatása

Szertorna lányok: az előző évek anyagán felül

Talaj: több elemből álló összefüggő gyakorlatsor bemutatása

Gerenda: Új elemek: szökkenő hármas lépés kar mozdulattal, guggolásban fordulat, terpesz csuka leugrás, támaszban lábendítés terpesz támaszba-hasonfekvés-emlkedés fekvőtámaszba-emelkedés állásba, több elmből álló összefüggő gyakorlatsor bemutatása

Szekrényugrás: terpesz átugrás

Felemáskorlát: Összefüggő gyakorlat bemutatása

12. évfolyam:

Atlétika: Az előző évfolyam feladatai magasabb követelményszintekkel.

Lányoknak: 4000m futás

Labdajátékok:

A tanult labdajátékok szabályainak ismerete, önálló játék a sportágra jellemző technikai és taktikai ismeretek felhasználásával