

Minimumkövetelmények 8. évfolyam

❖ MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM

- A köznyelv, a tanult szaknyelv, a társalgás és a szleng szókészletében meglévő eltérések felismerése és a kommunikációs helyzetnek megfelelő használatuk.
- A szöveg értő befogadását biztosító olvasás, különféle műfajú szövegek kifejező felolvasása, memoriterek elmondása.
- A tanulmányokhoz szükséges eszközszintű íráskészség, jól olvasható esztétikus írás.
- A feldolgozott művekről, olvasmányélményekről, színházi előadásról összefoglalás készítése a témának, a kommunikációs alkalomnak megfelelő stílusban felelet vagy rövid írásos beszámoló formájában.
- A megismert műfajok stíluseszközeinek megnevezése tárgyyszerűen a tanult szakkifejezésekkel, jellemzésük példákkal.
- Az olvasott művekben megjelenített emberi problémák bemutatása önálló véleménynyilvánítással.
- Ismeretek a magyar irodalom nagyobb korszakairól (reformkor, a XX. század első és második fele), néhány alkotó portréja, az olvasott művek elhelyezése a korban.
- A leíró nyelvtani ismeretek rendszerezése: hangtani, szó- és alaktani, jelentéstani, mondattani jelenségek fogalmi szintű megnevezése, elemzése egyszerűbb esetekben.
- Mondattani nyelvhelyességi ismeretek alkalmazása szóban és írásban.
- Az idézés, a párbeszéd, a központosítás helyesírása.
- Tájékozottság a magyar nyelv eredetéről, helyéről a világ nyelvei között.
- Jártasság az önálló könyvtári munkában.

❖ MATEMATIKA

Gondolkodási módszerek	Halmazok uniója, metszete és részhalmaz Logikai „és”, „ha”, „akkor”, „nem”, „van olyan”, „minden”
Racionális számok	Műveletek és helyes műveleti sorrend a teljes racionális számkörben Négyzetgyök fogalma
Algebrai kifejezések	Algebrai kifejezések, helyettesítési érték számítása, azonosságok
Egyenletek	Szöveges feladatok megoldása egyenlettel
Összefüggések, függvények, sorozatok	Függvények ábrázolása Egyenletek grafikus megoldása
Geometria	Pitagorasz tétel alkalmazása Hasáb fogalma, felszíne, térfogata
Valószínűség, statisztika	Átlag, grafikonok értelmezése

❖ NÉMET NYELV

Témakörök:

1. Személyleírás, jellemzés, külső, belső tulajdonságok.- Das Aussehen- Charakterisierung, innere und äußere Eigenschaften.
2. Napirend, tisztálkodás. Tagesablauf,
3. Étkezés étteremben, gyorsétteremben. Essen im Restaurant, und im Schnellimbis.
4. Foglakozások, egykor, és ma -jellemző cselekvéseik. Berufe damals und heutzutage
5. Közlekedés, utazás vonattal. Verkehr , auf dem Bahnhof.
6. Sportolók, sportágak német- magyar viszonylatban. Sportler, Sportarten in Deutschland und in Ungarn.
7. Az időjárás, időjárás jelentés. Das Wetter, Wettervorhersage.

Nyelvtan:

1. Mellénevek alap, közép és felső foka. Hasonlító szavak: so....wie, als
2. A módbeli segédigék Perfekt-je
3. Évszámok
4. Kérdő névmások (Worüber, Über wen?)
5. Melléknév ragozás fajtái: gyenge, erős, vegyes alany esetben.
6. „sich”-es, visszaható igék. sich Verben
7. Az egyes, elbeszélő múlt gyenge, erős és vegyes igék esetében. Das Präteritum
8. A mellékmondati(KATI/A) szórend dass, ob, wenn, als, weil, obwohl kötőszavak használata.
Előjárószavak áttekintése

ANGOL NYELV

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kb. 100 szavas szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, megfogalmazott kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;
- ismeretlen nyelvi elem jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kb. 100 szavas szövegből kikövetkeztetni;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott kb. 100 szavas szövegben képes a lényeges információt a lényegtelenről elkülöníteni.

Beszédkésztség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett mondatokban válaszol;
- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz,
- kérdéseket feltesz,
- eseményeket elmesél;
- megértési probléma esetén segítséget kér;

- egyszerű párbeszédben részt vesz;
- fenntartja a beszélgetést, pl. új témát kezdeményez.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérti;
- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott szövegben kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveget elolvas;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, kb. 100 szavas szöveg lényegét megérti;
- egyszerű történetet megérteni; jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott kb. 100 szavas szövegben ismeretlen nyelvi elemek jelentését kikövetkezteti;
- jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott, kb. 100 szavas szövegben a lényeges információt a lényegtelenről elkülöníti.

Íráskészség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget helyesen leír;
- egyszerű közléseket és kérdéseket írásban megfogalmaz;
- egyszerű, strukturált szöveget (üzenet, üdvözlés, baráti levelet) létrehoz;
- ismert struktúrák felhasználásával tényszerű információt közvetítő kb. 50 szavas szöveget ír;
- kb. 50-70 szavas jellemzést, beszámolót ír.

Fogalomkörök nyelvi kifejezései

- Cselekvés, történés, létezés kifejezése jelen időben
- Múltidejűség és jövőidejűség kifejezése
- Birtoklás kifejezése különböző módon
- Térbeli viszonyok ,irányok, helymeghatározás
- Időbeli viszonyok
- Minőségi viszonyok: melléknevek fokozása és a hasonlító szerkezetek
- Módbeli segédigék: should,can/could,must,have to, need
- Szövegösszekötő elemek
- Mennyiségi viszonyok: megszámlálható és nem megszámlálható főnevek
- Időhatározói mellékmondatok,feltételes mód 1. típus
- Célhatározói szerkezet
- Szenvedő szerkezet

❖ BIOLÓGIA

- Látja a sejtek, szövetek, és szervek felépítése és működése közötti összefüggést.
- Érti a sejtszintű és a szervezetszintű életfolyamatok közötti kapcsolatot.
- Ismeri az ivaros és az ivartalan szaporodás előnyeit és hátrányait, szerepüket a fajok fennmaradásában, a földi élet változatosságának fenntartásában.

- Tisztában van saját teste felépítésével és alapvető működési sajátosságaival, a férfi és a nő közötti különbséggel és a kamaszkor biológiai-pszichológiai problémáival.
- Ismeri a létfenntartó szervrendszereink alapvető működését.
- Ismeri a betegségek kialakulásának okait, megelőzésük és felismerésük módjait, az egészséges életmód és az elsősegélynyújtás legfontosabb szabályait.
- Érti a szűrővizsgálatok jelentőségét a betegségek sikeres gyógyításában.
- Önállóan tud megfigyeléseket, vizsgálódásokat, kísérleteket végezni, tapasztalatairól feljegyzéseket készíteni, valamint jártassággal rendelkezik a mikroszkóp használatában.

❖ KÉMIA

- A tanuló a tanult elemek helyét ismerje fel a periódusos rendszerben.
- Néhány fontos tulajdonság említésével mutassa be a tanult elemeket, vegyületeket, írja fel kémiai jelüket.
- Értelmezze a kémiai reakció lényegét (kiindulási anyagok és termékek megadása) az elvégzett kísérletek alapján.
- Sorolja be a megismert anyagokat a megfelelő anyagcsoportokba, a kísérleti úton is megismert változásaikat, reakcióikat a megfelelő típusba (egyesülés, bomlás).
- Társítson minél több hétköznapi példát a tanultakhoz.
- Leírás alapján mutassa be a tanulókísérleteket, ezek során használja szakszerűen a laboratóriumi eszközöket.
- Alkalmazza a kémiai biztonságról szóló törvénynek az elvégzett kísérlet anyagaira vonatkozó előírásait.
- Tudja, hogy a megismert anyagoknak, változásoknak mi a szerepük a mindennapi életben, ismerje helyes alkalmazásukat, környezet- és egészségkárosító hatásukat.
- Érzékszervvel megfigyelhető tulajdonságaik alapján azonosítsa a köznapiban is fontos szervetlen anyagokat.
- Használati utasítás alapján szakszerűen dolgozzon a háztartási vegyszerekkel, a mindennapi életben használt oldatokkal.
- Sorolja fel a természetes vizek összetevőit.
- Ismerje fel az egészségét, a környezet épségét veszélyeztető jelenségeket, problémákat saját környezetében.
- Sorolja fel a levegő és a természetes vizek szennyezéseit.

❖ FIZIKA

Nyomás:

- Ismerje a nyomóerő, a nyomott felület és a nyomás fogalmát, jelét, mértékegységét, kiszámítási módját.
- A folyadékok és a gázok nyomását tudja értelmezni.
- Tudja megfogalmazni Arkhimédész és Pascal törvényét.

Elektromosság:

- Ismerje az elektromos áram fogalmát.
 - Tudja az áramerősség, a feszültség, az elektromos ellenállás fogalmát, jelét, kiszámítási módját, mértékegységét.
- Tudja az egyszerű áramkör részeit.
- Tudja alkalmazni Ohm törvényét egyszerű számítási feladatokban.
- Ismerje az elektromos áram hatásait a gyakorlati életben.

Fénytan:

- Ismerje a fényforrás fogalmát.
- Ismerje a fény terjedési módját, sebességét.
- A fényvisszaverődéssel és a fénytöréssel kapcsolatos alapvető jelenségek.
- Síktükörben látott kép tulajdonságai.
 - Síktükör, homorú- és domború tükör, domború- és homorú lencse használata a gyakorlati életben.
- Tudjon egyszerű optikai eszközöket felsorolni.

❖ FÖLDRAJZ

- A tanuló tudja bemutatni Európa tanult országainak és hazánk földrajzi környezetének természeti és társadalmi-gazdasági jellemzőit megadott szempontok alapján.
- Tudja ismertetni Európa és hazánk tájainak természeti és társadalmi-gazdasági jellemzőit különböző térképi információk felhasználásával.
- Ismerje fel a természeti adottságok szerepét, hatását az egyes térségek gazdasági életében. Ismerje hazánk környezeti értékeit.
- Legyen képes önálló információgyűjtésre a megadott szempontok szerint különböző földrajzi-környezetvédelmi tartalmú információhordozókból, és tudja feldolgozni ezeket tanári irányítással.
- Tudja megmutatni térképen és felismerni kontúrtérképen a topográfiai fogalmakat. Tudja meghatározni és megfogalmazni földrajzi fekvésüket, kapcsoljon hozzájuk tartalmi jellemzőket.

❖ INFORMATIKA

- A tanuló ismerje a számítógép fontosabb alkalmazási területeit és jelentőségét a mai társadalomban.
- Képes legyen többféle formázást tartalmazó szöveges – rajzos - táblázatos dokumentumot készíteni.
- Minta alapján tudjon dokumentumot készíteni.
- Tudjon adatokat táblázatos formában és diagramon megjeleníteni.
Legyen képes - segítséggel - a tárgyi katalógust használva egyszerű keresési

❖ ETIKA

A tanuló megérti, hogy az ember egyszerre biológiai és tudatos lény, akit veleszületett képességei alkalmassá tesznek a tanulásra, mások megértésre és önmaga vizsgálatára. Érti, hogy az emberek viselkedését, döntéseit tudásuk, gondolataik, érzelmeik, vágyaik, nézeteik és értékrendjük egyaránt befolyásolják.

Képes reflektálni saját maga és mások gondolataira, motívumaira és tetteire.

Életkorának megfelelő szinten ismeri önmagát, hosszabb távú elképzeléseinek kialakításakor képes reálisan felmérni a lehetőségeit.

Képes erkölcsi szempontok szerint mérlegelni különféle cselekedeteket, és el tudja viselni az értékek közötti választással együtt járó belső feszültséget.

Képes ellenállni a csoportnyomásnak, és saját értékrendje szerinti autonóm döntéseket hozni.

Tisztában van vele, hogy baráti- és párkapcsolataiban felelősséggel tartozik a társaiért.

Kialakultak benne az európai identitás csírái.

Nyitott más kultúrák értékeinek megismerésére és befogadására.

Érti a szabályok szerepét az emberi együttélésben, s e belátás alapján igyekszik alkalmazkodni hozzájuk; igényli azonban, hogy maga is alakítója lehessen a közösségi szabályoknak.

Van elképzelése saját jövőjéről, és tisztában van vele, hogy céljai eléréséért erőfeszítéseket kell tennie.

Életkorának megfelelő szinten tisztában van vele, hogy minden döntés szabadsága egyúttal felelősséggel is jár.

Fontosnak érzi a közösséghez tartozást, miközben törekszik személyes autonómiájának megőrzésére.

Képes megfogalmazni, hogy mi okoz neki örömet, illetve rossz érzést.

Tisztában van a függőséget okozó szokások súlyos következményeivel.

Tudja, hogy ugyanazt a dolgot különböző emberek eltérő módon ítélik meg, ami konfliktusok forrása lehet.

❖ ÉNEK-ZENE

I. A magyar népzene

- Tudjon 5 dalt emlékezetből érthető szövegkiejtéssel, pontos ritmusban énekelni.

II. Elméleti ismeretek

-Tudjon egyszerűbb ritmussort visszatapsolni.

III. Zenetörténeti korok, ismeretek

-Tudja kronológiai sorrendbe tenni az egyes zenetörténeti korokat.

- Tudjon megnevezni 4, XX. századi zeneszerzőt (magyart és külföldit vegyesen).

❖ RAJZ ÉS VIZUÁLIS KULTÚRA

Látványok, jelenségek asszociatív megjelenítése, kifejező feldolgozása színes technikákkal, különböző színérzet használatával. Az alkotómunkához kapcsolódva műalkotások megfigyelése alapján, művészettörténeti korszakok,

stílusirányzatok (különösen a 20. század irányzatai, szecesszió, avantgard, neoavantgard stb.)

stílusjegyeinek elemzése, összehasonlítása, művek tematikus csoportosítása .

Művészettörténet:

Szecesszió

A mozgóképi nyelv alapjainak, működésének értelmezése, majd kreatív alkalmazása .

Térben és időben egymástól távol eső elemek, részletek, motívumok egységes egésszé szervezése új

információközlés, alkotás létrehozása, különféle technikával megvalósított konkrét feladatmegoldás

(pl. fotókollázs, vagy „montázs-film” meglévő, „talált” mozgóképi részletek „összeszerelésével”)

érdekében.

A mozgóképi (tér-idő) szerkesztés jelentőségének, a montázs néhány alaptípusának felismerése,

összehasonlítása .

Művészettörténet:

Avantgard,

neoavantgard

művészet

A verbális és a vizuális kommunikáció közötti lényegi különbségek felismerése és megfogalmazása

kreatív gyakorlatok tanulságaiból levonva .

A vizuális kommunikáció különböző formáinak csoportosítása, összehasonlítása a különféle vizuális

kifejező eszközök, médiumok tudatosítása érdekében.

A mozgóképi közlés kettős természetének, azaz egyszerre ábrázoló és reprodukáló alaptulajdonságának megtapasztalása .

A filmkép jelenidejűségének megtapasztalása, felismerése és a montázs alapfunkcióinak azonosítása

a mozgóképi ábrázolásban .

Művészettörténet: 20. századi építészet és tárgykultúra.

Épületek, tárgyak átalakítása, áttervezése meghatározott célok alapján.

Egyszerű műszaki jellegű ábrázolás .

A környezettudatos élet lehetőségeinek összegyűjtése a közvetlen környezetben.

Tárgyak, épületek összehasonlító elemzése a történeti változást vagy a földrajzi elhelyezkedést jól

szemléltető szempontok szerint (pl. anyaghasználat, funkció).

Az építészet történetében megjelenő alapvető térszervezést és tömegalakítást szolgáló építészeti megjelenések összegzése a fontosabb építészettörténeti példák alapján.

Művészettörténet: összefoglaló vázlat - a prehistorikus kortól napjainkig.

❖ TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Természetes és nem természetes mozgásformák

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.

Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika

Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább négy gyakorlategyet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Egyszerű légző, stressz- és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonytárgyak és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Sportjátékok

Kosárlabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányválttatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése. Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, illetve védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeése.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: létszám azonos és létszámfölényes játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés **Labdarúgás**

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcselel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan. *Kapusmunka:* guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Atlétikai jellegű feladatok

Futások, rajtok

A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 méteres távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 méteres távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan

és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával.

A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármass lépésritmusból. Kislabdahajtás célba. Súlylökés helyből és beszökkenéssel. (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel.

Torna jellegű feladatok

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:

Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszakadási kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszakadási kísérletek kötél (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.