

Minimumkövetelmények 6. évfolyam

❖ MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM

- A beszédhelyzethez (címezett, szándék, tartalom) és a nyelvi illem alapvető szabályaihoz alkalmazkodó beszédmód a kommunikáció iskolai (tanórai) helyzeteiben.
- Az alapvető nyelvi és nem nyelvi kifejezőeszközök helyes használata az élőbeszédben.
- Különböző témájú és műfajú szövegek értő olvasása, értelmes felolvasása.
- Jól olvasható írás, az írásos szöveg rendezett elhelyezése.
- Egyszerűbb olvasmánytartalmak összefüggő ismertetése az időrend, az ok-okozati összefüggések bemutatásával.
- Rövid tárgyszerű beszámoló a feldolgozott művekről: szerző, cím, téma, műfaj.
- Az epikai művekről néhány fontos adat megnevezése: a helyzet, a helyszín, a szereplők, a főhős életútjának állomásai, a cselekmény menete.
- Lírai művek formanyelvének (verselés, képiség) felismerése.
- Elbeszélés, leírás, jellemzés, készítése megbeszélte olvasmányok vagy személyes élmény alapján. A személyes élmény néhány mondatos megfogalmazása az olvasott irodalmi művek szereplőinek jellemével, a műben megjelenített élethelyzetekkel, érzelmekkel kapcsolatban.
- Az irodalmi olvasmányokhoz, egyéb tanulmányokhoz kapcsolódó információk gyűjtése a könyvtárban és / vagy az Interneten. Az adatok feljegyzése. Alapvető jártasság a korosztály számára készült lexikonok, vizuális, audiovizuális, elektronikus segédletek (Internet, CD-ROM stb.) használatában.
- Memoriter megadott vers- és prózarészletek alapján.

❖ MATEMATIKA

Gondolkodási módszerek	Halmazok értelmezése és alkalmazása Igaz-hamis állítások, kisebb-nagyobb
Természetes számok	Oszthatósági szabályok (2-vel,3-mal,5-tel,9-cel,10-zel) Legnagyobb közös osztó Legkisebb közös többszörös
Egész számok	Alapműveletek egész számokkal
Racionális számok	Műveletek racionális számkörben Műveletek helyes sorrendje, zárójelhasználat
Arányosság	Egyszerű arányos következtetések Százalék fogalma Egyszerű egyenletek
Geometria, mérés	Tengelyes szimmetria A szimmetrikus háromszögek tulajdonságai Háromszögek fajtái szögek és oldalai szerint Szögmásolás, szögfelezés

Térfogat és űrmérték
Kocka, téglatest, felszíne és térfogata

❖ NÉMET NYELV

Témakörök:

1. A ház, lakás, ahol élünk, lakókörnyezetünk.- Wir leben hier
2. Szupermarketben élelmiszerek vásárlása- Der Einkauf
3. Házimunkák, munka a lakásban és a ház körül- Wir helfen gern!
4. Vacsora készítése,a család élete este- Ein Abend, Endlich, Feierabend
5. Napi program, napirend, öltözködés, divat –Mein Tag
6. Családi ünnepek, születésnap party, ajándékozás –Die Überraschung
7. Tágabb környezetünk: a nagyvárosi élet jellemzői, látnivalói, felvilágosítás adása, útbaigazítás; A postán –Wie komme ich?
8. A világ körülöttünk, földünk, országok, kontinensek, óceánok, közlekedési eszközök- Reisen wir!

Nyelvtan

1. A felszólító mód, E/2, T/2, T/1,3
2. Birtokos névmások
3. Számok 100-ig, mértékegységek és jellemzőik
4. Igeragozás: szabályos és tőhangváltós (Brechung-os és Umlaut-os) igeragozás jellemzői
5. Néhány szabálytalan igeragozás: wissen, mögen, haben, sein
6. A főnevek tárgy és részes esete
7. A személyes névmások tárgy és részes esete
8. Óra –idő kifejezése
9. Igeköötős igék
10. Előjárószavak Wohin? és Wo? kérdésekre illetve csak tárgy és csak részes esettel állók

❖ ANGOL NYELV

Hallott szöveg értése

A tanuló

- utasításokat megért, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megérti.

Beszédkésztség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett mondatokban válaszol;
- jórészt tanult minta alapján egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz,
- kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- tanult minta alapján egyszerű párbeszédben részt vesz.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat elolvas;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegben fontos információt megtalál; j
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló szöveg lényegét megért.

Íráskészség

A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokat helyesen leír;
- egyszerű közléseket és kérdéseket tanult minta alapján írásban megfogalmaz;
- egyszerű, strukturált szöveget (baráti üzenet, üdvözlét) létrehoz.

Fogalomkörök nyelvi kifejezései

- Cselekvés, történés, létezés kifejezése jelen időben.
- Múlt idejűség és jövőidejűség kifejezése a „going to” szerkezettel
- Birtoklás kifejezése különböző módon
- Térbeli viszonyok ,irányok, helymeghatározás
- Időbeli viszonyok
- Minőségi viszonyok: melléknevek fokozása és a hasonlító szerkezetek
- Tudás, képesség kifejezése
- Szövegösszekötő elemek
- Mennyiségi viszonyok: megszámlálható és nem megszámlálható főnevek

❖ TÖRTÉNELEM

- A tanuló tudjon a korszakra jellemző képeket, tárgyakat, épületeket felismerni.
- Tudjon információt gyűjteni adott történelmi témában - tanári segítséggel.
- Tudjon tanult történetet önállóan elmesélni a kerettantervben megjelölt fogalmak felhasználásával.
- Tudja a tanult történet lényegét kiemelni.
- Tudjon egyszerűbb forrásokat értelmezni tanári segítséggel.
- Tudjon távolságot becsülni és számításokat végezni történelmi térképen.

❖ TERMÉSZETISMERET

FÉNY KÖLCSÖNHATÁSA

- Ismerjék a fény legfontosabb jellemzőit: terjedése, sebessége
- Ismerjék fel a fényvisszaverődés és a fénytörés jelenségét
- Ismerjék a mindennapi optikai eszközöket: tükrök, lencsék alkalmazási lehetőségeit
- A fehér fény színekre bontása és újra egyesítése
- Ismerjék a szivárvány jelenségét

TERMIKUS KÖLCSÖNHATÁS

- Ismerjék a hőmérők helyes használatát, működését
- Tudjanak példát mondani termikus kölcsönhatásokra
- Halmazállapot-változások felismerése konkrét példákon
- Ismerjék és értelmezzék a hőmérsékletváltozás hatására bekövetkező változásokat
- Ismerjék és értelmezzék a hőterjedés (hőáramlás, hővezetés, hősugárzás) és hőtágulás jelenségét gyakorlati példákon keresztül

MÁGNESES ÉS ELEKTROMOS KÖLCSÖNHATÁS

- Iránytű megfelelő használatának ismerete
- Ismerjék fel az mágnesek között fellépő hatásokat
- Ismerjék a mágneses pólusokat, és a pólusok közötti hatásokat

- Ismerjék fel az elektromos állapotú testek között fellépő hatásokat
- Ismerjék az elektromos állapotokat és a hatásait
- Ismerni fel az elektromosság és mágnesesség közötti hasonlóságot, különbséget
- Magyarország vízrajza: felszíni és felszín alatti vizek.
- Magyarország tájainak természetföldrajzi és gazdaságföldrajzi ismerete.
- Az alföldek keletkezési módjai;

- A külső és belső erők szerepe a földfelszín mai képezének kialakításában.
- Topográfiai ismeretek: Tájékozódás Magyarország, Európa és a Föld domborzati térképein.
- A természetes és mesterséges életközösség összehasonlítása.
- Ismerje fel a környezetünkben a kölcsönhatások különböző típusait (termikus, mágneses, elektromos, gravitációs, kémiai és a fény), sorolja fel főbb jellemzőit.
- Legyen képes mérések, vizsgálódások önálló végzésére, a megszerzett tapasztalatok elemzésére, összegzésére és a mért adatok értékelésére,
- Használja megfelelő biztonsággal a szaknyelvet,
- Legyen képes a konkrét tényektől, jelenségektől, összefüggésektől elvonatkoztatni, általánosítani,
- Ismerje a hazai életközösségek területi elhelyezkedését, az élőhelyek környezeti tényezőit, életfeltételeit,
- Ismerje fel, nevezze meg, és a megismerési algoritmusok segítségével tudja jellemezni hazánk életközösségeinek élőlényeit,
- Ismerje az élőlények egymás közötti kapcsolatait, az életközösségben betöltött szerepét,
- Értse és tudja példákkal bizonyítani az élőlények igénye és előfordulása; környezete, szervezete és életmódja, a szervek felépítése és működése közötti ok-okozati összefüggéseket,
- Legyen képes az életközösségek élőlényeit a megismert rendszertani kategóriákba besorolni,
- Tudjon egyszerű táplálékláncokat összeállítani,
- Tudatosuljon benne a megismert élőhelyek és élőlények veszélyeztetettsége,
- Ismerje a hazai nemzeti parkok értékmegőrző szerepét és legjellemzőbb természeti kincseit,

❖ INFORMATIKA

- Tudjon szöveget karakter szinten formázni és egyszerű dokumentumot készíteni.
- Tudjon használni néhány közhasznú információforrást.
- Tudjon webhelyekre látogatni, és ott adott információt megkeresni.

❖ ETIKA

A tanuló tisztában van az egészség megőrzésének jelentőségével, és tudja, hogy maga is felelős ezért.

Tudatában van annak, hogy az emberek sokfélék, elfogadja és értékeli a testi és lelki vonásokban megnyilvánuló sokszínűséget, valamint az etnikai és kulturális különbségeket.

Gondolkodik saját személyiségjegyein, törekszik a megalapozott véleményalkotásra, illetve vélekedéseinek és tetteinek utólagos értékelésére.

Gondolkodik rajta, hogy mit tekint értéknek; tudja, hogy ez befolyásolja a döntéseit, és hogy időnként választania kell még a számára fontos értékek között is.

Képes különféle szintű kapcsolatok kialakítására és ápolására; átlátja saját kapcsolati hálójának a szerkezetét; rendelkezik a konfliktusok kezelésének és az elkövetett hibák kijavításának néhány, a gyakorlatban jól használható technikájával.

Fontos számára a közösséghez való tartozás érzése; képes átlátni és elfogadni a közösségi normákat.

Nyitottan fogadja a sajátjától eltérő véleményeket, szokásokat és kulturális, illetve vallási hagyományokat.

Érzékeli, hogy a társadalom tagjai különféle körülmények között élnek, képes együttérzést mutatni az elesettek iránt, és lehetőségéhez mérten szerepet vállal a rászorulóknak segítségében. Megbecsüli a neki nyújtott segítséget.

Tisztában van azzal, hogy az emberi tevékenység hatással van a környezet állapotára, és

törekszik rá, hogy életvitelével minél kevésbé károsítsa a természetet.

Ismeri a modern technika legfontosabb előnyeit és hátrányait, s felismeri magán a függőség kialakulásának esetleges előjeleit.

Tisztában van vele, hogy a reklámok a nézők befolyásolására törekcsenek, és kritikusan viszonyul a különféle médiaüzenetekhez.

Érti, hogy a világ megismerésének többféle útja van (különböző világképek és világnézetek), s ezek mindegyike a maga sajátos eszközeivel közelít ugyanahhoz a valóságához.

❖ ÉNEK-ZENE

I. Magyar népzene

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

- Tudjon felsorolni 2 magyar népszokást, hagyományt a karácsonyi ünnepkörből.

II. Magyar történeti énekek

- Tudjon különböző korokból 2 történeti éneket érthető szövegmondással elénekelni.

-Határozza meg a dalokban előforduló korabeli szavak, kifejezések jelentését.

III. Elméleti ismeretek

- Ismerje fel és nevezze meg a szekund és a terc hangközöket.

- Nevezze meg a módosítójeleket.

IV. Zenetörténeti ismeretek

-Tudjon 10 szimfonikus zenekari hangszert megnevezni.

Nevezzen meg 3 klasszikus kori zeneszerzőt.

❖ RAJZ ÉS VIZUÁLIS KULTÚRA

A valóság, modell (pl. épített és természetes környezet, tárgyak, alakok) célirányos megfigyelése

adott szempontok (pl. térbeli helyzet, arány, plaszticitás, színviszonyok) alapján, és ábrázolása síkban

illetve térben, különböző technikákkal .

Látványok ábrázoló tanulmányozása. Tárgyak felépítését, tagoltságát magyarázó rajzok (arányok,

belső szerkezet, tónus, szín).

Egyszerű téri helyzetek leírása .

Színtan- A szíkontrasztok: színek ereje, intenzitása, színharmóniák, hideg és meleg színek.

Saját élmények kifejezése színekkel.

Képi információk gyűjtése, elemzése, és tervezése.

Szabad asszociációs és vizuális játékok adott témára.

Művészettörténet: bizánci és ókeresztény művészet

Különböző mozgások (pl. emberi, állati, ipari, gépi, mechanikai, kémiai, földrajzi, biológiai)

megfigyelése és rögzítése .

A mozgás kifejezése (formaismétlés, mozgásfázisok, ritmus).

A mozgó figura (vázlatok síkban és térben)

A vonal: mozgás és a vonal.

Személyes élmények, elképzelt történetek, érzelmek megjelenítése .

A természet (pl. növény, időjárás, ember, táj, állat), az épített környezet (pl. épület, település, híd)

időbeli folyamatainak, változásainak megfigyelése.

Művészettörténet: A román kori és a gótikus művészet

Képek, látványok, médiaszövegek, események értelmezése.

Reklámhordozó felületek(pl. folyóirat, póló, reklámszatyor,kitűző, hűtőmagnes) gyűjtése,

csoportosítása, értelmezése .
Nem mozgóképi reklámhordozók (pl. CD-borító, plakát, csomagolóanyag, termék címke) tervezése,
kivitelezése szabadon választott technikával .

Művészettörténet: Reneszánsz művészet
Egy választott tárgy vagy épület átalakítása, áttervezése, modellezése meghatározott célok érdekében .

Lakóhelyhez közeli néprajzi tájegység építészeti jellegzetességeinek, viseletének és kézműves

tevékenységének megismerése, elemzése.

Létrehozott vagy talált tárgyak díszítésének megtervezése és kivitelezése különféle díszítőelemekkel. Művészettörténet: Barokk művészet

❖ TECHNIKA ÉS ÉLETVITEL

- Ismerje a lakásépítés menetét, az építkezési hatóság szerepét.
- Ismerje a kellemes közérzet tényezőit, a komfortfokozatok jellemzőit.
- Legyen tájékozott a lakás berendezésének alapelveiben.
- Ismerje a bútorok funkcióját.
- Növénytartó edények tulajdonságainak ismerete. Tudjon díszíteni virágtartó edényeket.
- Ismerje a lakásépítéshez és lakberendezéshez kapcsolódó foglalkozásokat.
- Ismerje a tanuló a konyha és eszközeinek funkcióját, balesetmentes kezelését. Képes legyen a konyhában higiénikus munkavégzésre, egyszerűbb étel készítésére, ízléses terítésre, tálalására.
- Képes legyen a tanuló önmaga és környezete tisztántartására, ismerje a tisztálkodás módjait és korszerű eszközeit.
- Legyen jártas a tanuló az élelmiszerek bevásárlásában, ismerje a gyakoribb fertőzési lehetőségeket, és tudjon egyszerű vásárlási naplót készíteni.
- Ismerje fel a gépek funkcióját, és tájékozódni tudjon a főbb szerkezeti egységek között.
- Ismerje a tömegközlekedés (költség, környezetvédelem, gyorsaság, kényelem) sajátosságait. Ismerje a kerékpár biztonsági berendezéseit és követelményeit, vizsgálatát.
- Válgon készséggé a kerékpározásra vonatkozó szabályismeret és döntéshozatal.
- A növények téralakító, esztétikai és mikrokörnyezeti hatásainak ismerete. Önállóan képes legyen szobanövényeket nevelni.

❖ TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Természetes és nem természetes mozgásformák

Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.

Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.

Gimnasztika

Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszers- és szerygyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan.

8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Sportjátékok

Kosárlabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.

Taktikai gyakorlatok: Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok: A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés.: Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres véde.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék

Labdarúgás

Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kísjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb

szervezeti formában.

Atlétika jellegű feladatok

Futások, rajtok

Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.

Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.

Szökdelések, ugrások:

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.

Dobások:

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

Torna jellegű feladatok

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyatt fekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat.

Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás.

Függéshelyzetek és függésgyakorlatok: Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással

- Küldjön és fogadjon elektronikus leveleket.