

Minimumkövetelmények 7. évfolyam

❖ MAGYAR NYELV ÉS IRODALOM

- Részvétel a közéleti kommunikáció iskolai helyzeteinek különféle formáiban felszólalás, hozzászólás formájában.
- Saját vélemény megfogalmazása (az érvelés alapvető szabályait követve) a mindennapi élet egyszerűbb, a korosztály által is átlátható problémáiról, olvasmányokról.
- Udvarias együttműködés felnőtt és kortárs beszédpartnerekkel.
- A megértést biztosító hangos és néma olvasás.
- Rendezett, egyéni íráskép.
- Különböző műfajú és rendeltetésű (szépirodalmi, ismeretterjesztő, értekező) szövegek szerkezetének és jelentésének bemutatása.
- Epikus olvasmányok szerkezeti elemeinek elkülönítése, a fő- és mellékszereplők jellemzése.
- A szépirodalmi művekben megjelenő helyzetek és jellemek, érzelmek és gondolatok egyszerűbb összefüggéseinek bemutatása szóban és írásban.
- A lírai formanyelv (ritmus, rím, hangzás, képiség) stíluseszközeinek felismerése.
- Vázlat készítése szóbeli megnyilatkozáshoz, cselekményvázlat írása.
- Az egyszerű mondat részeinek, szintagmáinak megnevezése, elemzése.
- A mondatfajta biztos megkülönböztetése.
- A tanult nyelvhelyességi és helyesírási szabályok megfelelő alkalmazása: a tanulmányok során előforduló tulajdonnevek, a belőlük képzett melléknevek helyesírásának, az egybe- és külön írás elveinek ismerete és megfelelő alkalmazása.
- A Magyar helyesírási szótár önálló használata.
- A tárgyalt irodalmi művekhez, a mindennapi élet kérdéseinek megválaszolásához ismeretanyagok keresése a könyvtár nyomtatott és elektronikus információhordozóinak felhasználásával.
- Részvétel a csoportos történetalkotásban, az improvizációban és az elemző beszélgetésekben.
- Memoriter megadott vers- és prózarészletek alapján.

❖ MATEMATIKA

Gondolkodási módszerek Logikai „és”, „ha”, „akkor”, „nem”, „van olyan”, „minden”

Egész számok Prímszám, összetett szám, prímtényezős felbontás
Legnagyobb közös osztó
Legkisebb közös többszörös
Hatványozás, normál alak

Racionális számok Műveletek racionális számkörben
Műveletek helyes sorrendje, zárójelhasználat

Algebrai kifejezések Algebrai kifejezések, helyettesítési érték számítása
Elsőfokú egyenletek megoldása és ellenőrzése

Függvények

Lineáris függvények ábrázolása
Sorozatok folytatása adott szabály szerint

Geometria, mérés

Középpontos szimmetria
Középpontos síkidomok, paralelogrammák tulajdonságai
Egyállású és váltó szögek felismerése
Háromszögek és négyszögek szerkesztése
Háromszögek és négyszögek belső és külső szögösszege
Idő és tömeg mértékegységei

❖ NÉMET NYELV

Témakörök:

1. Utazási előkészületek.- Reisevorbereitungen
2. Utazási irodában.- Im Reisebüro
3. Induljunk! Reptéren teendők.-Brechen wir auf!
4. Európa városai: Budapest, Bécs, Berlin Die Städte von Europa
5. Élménybeszámoló egy utazásról.- Ein Brief an
6. Ünnepek: karácsony, húsvét, Mikulás Németországban és Magyarországon.-Andere Länder, andere Sitten
7. Környezetünk, környezetvédelem, növény és állatvilág. Wie schön ist unsere Welt!

Nyelvtan:

1. A határozatlan névelők (ein,e)és a birtokos névmások (mein,e.....stb) részes esete előljárószók alkalmazásával.
2. A módbeli segédigék: müssen, können, dürfen, mögen, sollen, wollen
3. Személyes névmások használata előljárószavakkal.
4. A birtokos eset.
5. A gyenge, erős, és vegyes igék Perfekt-je.
6. Egyenes és fordított szórenddel álló kötőszavak: und, sondern, oder,denn, aber
deshalb, so, dann, sonst, trotzdem

❖ ANGOL NYELV

Hallott szöveg értése

A tanuló

- megérti az utasításokat, azokra cselekvéssel válaszol;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kéréseket, kérdéseket, közléseket, eseményeket megért;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűri;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szöveg lényegét megért; ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegből kikövetkezteti.

Beszédképesség

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű struktúrákba rendezett mondatokban válaszol;

- egyszerű mondatokban közléseket megfogalmaz,
- kérdéseket tesz fel,
- eseményeket mesél el;
- megértési probléma esetén segítséget kér;
- részt vesz egyszerű párbeszédben,
- beszélgetést kezdeményez, befejez.

Olvasott szöveg értése

A tanuló

- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveget elolvas;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szövegben fontos információt megtalál;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott szöveg lényegét megérti;
- jórészt ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló szöveg lényegét megérti;
- egyszerű, képekkel illusztrált szöveget megért;
- ismeretlen nyelvi elemek jelentését jórészt ismert nyelvi elemek segítségével megfogalmazott szövegben kikövetkezteti.

Íráskészség

A tanuló

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

Fogalomkörök nyelvi kifejezései

- Cselekvés, történet, 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

❖ TÖRTÉNELEM

- A tanuló tudjon önállóan vázlatot készíteni az adott témáról.
- Tudjon beszámolót, kiselőadást tartani adott történelmi témáról, megadott ismeretterjesztő irodalom alapján.
- Tudjon egyszerű történelmi tárgyú táblázatokat, grafikonokat, diagramokat értelmezni néhány mondatban.
- Ismerje az egyes történelmi korok, korszakok nevét és sorrendjét, ismerje egy-egy korszak fontosabb jellemzőit.
- Tudja, hogy a kerettantervben szereplő személyeknek mi volt a jelentőségük az adott időszakban.
- Tudja térben és időben elhelyezni az egyes korszakok fontosabb eseményeit.
- Tudja egy-egy ország területváltozásait térképről leolvasni.
- Tudja megállapítani, hogy a magyar és egyetemes történelem megjelölt személyei közül kik voltak kortársak.
- Életkorának megfelelő szinten legyen képes különböző forrásokból ismeretek összegyűjtésére, osztályozására, elemzésére, a köztük lévő összefüggések keresésére és azokból következtetések levonására.

❖ BIOLÓGIA

- A tanuló értse az éghajlati övezetek kialakulásának okait és a biomok összetételének összefüggéseit az adott térségre jellemző környezeti tényezőkkel.
- Ismerje a globális környezetkárosítás veszélyeit, értse, hogy a változatosság és a biológiai sokféleség érték.
- Ismerje és megfelelő algoritmus alapján tudja jellemezni a jellegzetes életközösségeket alkotó legfontosabb fajokat, tudjon belőlük táplálékláncot összeállítani.
- Példákkal tudja illusztrálni az élőlények közötti kölcsönhatások leggyakoribb formáit.
- Tudja bemutatni az egyes életközösségek szerkezetét, térbeli elrendeződésük hasonlóságait és különbségeit.
- Ismerje az életközösségek változatosságának és változásának okait.

- Tudjon különbséget tenni csoportosítás és rendszerezés között.
- Legyen tisztába a fejlődéstörténeti rendszer alapjaival.
- Ismerje az élővilág országait, törzseit és jellegzetes osztályait.
- Tudja elhelyezni morfológiai jellegzetességeik alapján, az ismert élőlényeket a fejlődéstörténeti rendszerben (maximum osztály szintig).
- Lássza a sejtek, szövetek, és szervek felépítése és működése közötti összefüggést.
- Értse a sejtszintű és a szervezetszintű életfolyamatok közötti kapcsolatot.
- Ismerje az ivaros és az ivartalan szaporodás előnyeit és hátrányait, szerepüket a fajok fennmaradásában, a földi élet változatosságának fenntartásában.
- Legyen tisztába a bőr és a mozgásrendszer felépítésével és alapvető sajátosságaival.
- Tudjon önállóan és társaival együttműködve megfigyeléseket, vizsgálódásokat, kísérleteket végezni, tapasztalatairól feljegyzéseket készíteni.

❖ KÉMIA

- A tanuló sorolja fel az atomot felépítő elemi részecskéket, tudja, hogy a protonok és az elektronok száma azonos a semleges atomban.
- Alkalmazza a periódusos rendszerben való elhelyezkedés és az atom protonszáma közti összefüggést.
- Nevezze meg a tanult atomokat, ionokat, molekulákat és tudja felírni kémiai jelüket.
- Ismerje fel a tanult anyagokat tulajdonságaik alapján.
- Tudja, hogy a megismert anyagoknak, változásoknak mi a szerepük a mindennapi életben, ismerje helyes alkalmazásukat, környezet- és egészségkárosító hatásukat.
- Legyen képes a tanult anyagok összetétel szerinti csoportosítására.
- Ismerje az égés folyamatának lényegét, mindennapi jelentőségét, feltételeit, veszélyeit, a helyes magatartásformát tűz esetén.
- Társítson minél több hétköznapi példát a tanultakhoz.

❖ FIZIKA

Kölcsönhatások:

- Tudja a legfontosabb fizikai mennyiségek jeleit, mértékegységeit.
- Ismerje a hőmérők helyes használatát, működését.
- Tudjon példát mondani termikus kölcsönhatásra.
- Soroljon fel mozgásállapot-változással járó kölcsönhatásokat.
- Ismerje a mágneses pólusokat, a pólusok közötti hatásokat.
- Ismerje fel az elektromos állapotú testek között fellépő hatásokat.
- Ismerje fel az elektromosság és mágnesesség közötti hasonlóságot, különbséget.
- Tudjon példát mondani gravitációs kölcsönhatásra (szabadesés).

Mozgások:

- Ismerje a sebesség, átlagsebesség fogalmát, jelét, kiszámítási módját.
- Oldjon meg egyszerű feladatokat a sebességgel kapcsolatban.
- Értelmezze a tömeg fogalmát.
- Ismerje a sűrűség fogalmát, tudja összehasonlítani a testek sűrűségét.
- Ismerje az erőhatás, erő fogalmát, jelét, mértékegységét.
- Ismerje a különféle erőhatásokat.
- Ismerje fel a hatás–ellenhatás törvényét, az erő–ellenelő fogalmát.
- Ismerje a súrlódást és közegellenállást, mint a mozgásokat befolyásoló tényezőket.
- Sűrűséggel és forgatónyomatékkal kapcsolatos egyszerű feladatok megoldása.

Energia - energiaváltozás:

- Tudja az energia fogalmát, jelét, mértékegységét, az energia-megmaradás törvényének érvényesülését a hétköznapi élet különböző folyamataiban.
- Tudja a munka, a teljesítmény, a hatásfok fogalmát, mértékegységét és kiszámítási módját.
- A belső energia és a fajhő fogalmát tudja meghatározni.

Hőjelenségek:

- Tudja értelmezni a hőjelenségeket (hőtágulás, hőterjedés, hőáramlás).
- Ismerje fel a különböző halmazállapot-változásokat a mindennapi életben.

❖ FÖLDRAJZ

- A tanuló legyen képes az egyes kontinensek, tájak, országok természeti és társadalmi-gazdasági jellemzőit bemutató képek, ábrák, adatok elemzésére, tanári irányítás alapján alapvető összefüggések felismerésére.
- Tudja megadott szempontok alapján bemutatni az egyes kontinenseket, tipikus tájait, legfontosabb országait.
- Ismerje fel a természeti és társadalmi környezet alapvető összefüggéseit.
- Legyen képes különböző térképi és egyéb földrajzi tartalmú információk felhasználására a témákhoz kapcsolódóan.
- Tudja megmutatni térképen és felismerni kontúrtérképen a topográfiai fogalmakat.

❖ INFORMATIKA

- A tanuló legyen képes a számítógép legfontosabb perifériáit kezelni.
- Tudjon tájékozódni a számítógép könyvtárstruktúrájában.
- Tudja használni a számítógép karbantartásához szükséges segédprogramok egyikét, vagy az operációs rendszer néhány szolgáltatását.
- Ismerje és tudja kezelni a multimédia alapelemeit (szöveg, kép, mozgókép, hang).
- Tudja használni az elektronikus levelezés alapszolgáltatásait.

❖ ETIKA

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

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

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

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.

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

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

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

- Ismerje meg a szext és a szeptim hangközöket.

III. A romantika kora

- Nevezzen meg 5 zeneszerzőt a romantika korából.

❖ RAJZ ÉS VIZUÁLIS KULTÚRA

Látványok, jelenségek asszociatív megjelenítése, kifejező feldolgozása színes technikákkal, különböző színérzet használatával. Művészeti élmények (pl. zene, mozgás, médiajelenség) vizuálisan értelmezhető megjelenítése.

Az alkotómunkához kapcsolódva műalkotások megfigyelése alapján, művészettörténeti korszakok, stílusirányzatok (klasszicizmus, romantika, realizmus, impresszionizmus, posztimpresszionizmus)

stílusjegyeinek elemzése, összehasonlítása, művek tematikus csoportosítása (pl. műfaj, formarend, technika, kifejezőeszköz, tériség, mű célja: pl. emlékmű, tanítás, stb.) szerint. Művészettörténet: Klasszicizmus

Pontosan értelmezhető információközlések képes és rajzos használati utasítások megfogalmazásával, kivitelezésével (pl. kitalált, „képtelen tárgyról”) a különféle jelentésmódok, ábrázolások megfigyelésének céljával.

A mozgókép működésének, a mozgás illúziókeltésének értelmezése kreatív feladatmegoldás

érdekében (pl. taumatróp fotokollázs technikával, rajzolt/fotózott zootróp- szalag készítése zootrópdobba/hengerbe, stb.).

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

A vizuális kommunikáció különböző formáinak csoportosítása, összehasonlítása .

Művészettörténet: Romantika

Mozgóképi szövegek (pl. filmetűdök, reklámok, klipek, előzetesek, animációs filmek) megfigyelése és elemzése

Napilapok, magazinok, hírportálok, címlapok és belső oldalak rendjének megfigyelése.

Művészettörténet: Realizmus és impresszionizmus

Tárgytervezés (pl. öltözék kiegészítő, csomagolás, stb.), tárgyalakotás (pl. egyszerű repülő eszköz) a

vizuális felmérésből, megismerésből származó elemző tapasztalatok (pl. rajzos felmérés) alapján, a

gazdaságos anyaghasználat érvényesítésével.
Mintatervezés megadott cél érdekében (pl. pólóra, falfestmény iskolai térbe, stb.).
Tárgyak, épületek összehasonlító elemzése a történeti változást vagy a földrajzi elhelyezkedést jól szemléltető szempontok szerint (pl. anyaghasználat, funkció).
Az építészet történetében megjelenő alapvető térszervezést összegzése a fontosabb építésztörténeti példák alapján.
Legalább egy, közvetlen tapasztalatok útján megismerhető néprajzi tájegység (pl. Tiszántúl- pl. Jászság, Bodrogköz) tárgykultúrájának (pl. épület, öltözék, használati tárgy) elemző vizsgálata és legfontosabb jegyei alapján megkülönböztetése más tárgycsoportoktól.
Művészettörténet: Posztimpresszionizmus

❖ TECHNIKA ÉS ÉLETVITEL

- Anyagok és alkalmazásuk: Ismerje az anyagok csoportosításának fő szempontjait.
- Ismerje a fogyasztás és a termelés jellemzőit (ráfordítás, eredmény, haszon stb.).
- Képes legyen a környezet tárgyait, jelenségeit különböző szempontok szerint rendszerezni. Ismerje a hulladékprobléma különböző megoldásait.
- Legyen tájékozott az energiaátalakítások környezeti hatásaiban. Ismerje az energiafelhasználás új útjait, a megújuló energiaforrások használatának előnyeit és korlátait.
- Tudja a szobanövényeket gondozni.
- Ismerje a fűtési rendszert energiatakarékos és környezetkímélő üzemeltetését. Ismerje a korszerű fűtési és szellőztetési rendszerek alapelveit.
- Jártas legyen a konyhatechnikai eszközök balesetmentes használatában. Képes legyen az egyszerű ételkészítési eljárásokat alkalmazni, napi étrendet készíteni.
- Tudjon udvariasan viselkedni gyalogusként, járművezetőként, utasként egyaránt.
- Rendelkezzen ismeretekkel a segédmotoros kerékpár vezetésére vonatkozó KRESZ szabályokról.
- Legyen jártas ruházatának ízléses, praktikus, alkalomhoz illő kiválasztásában, tisztántartásában. Meg tudja határozni ruházódásának időszakos, illetve alkalmi költségeit.

❖ 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 gyakorlatelemet 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 mozgékonytámasztást és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Sportjátékok

Kosárlabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, 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 véde. Labdavezető játékos véde; 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. Indulócsel, 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 véde.

Taktika: Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrészt- 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: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. 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. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. 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 rajtgepről. 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 hármás lépésszámú. Kislabdahajtás célba. Súlylökés helyből és beszőkkeléssel. (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).

Ugrószekevény szélteben (lányoknak: 3--4 rész, fiúknak: 4--5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekevény hosszában (lányoknak: 3--4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekevényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.

Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésgyakorlatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszakadási kísérletek bordásfal felé 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.