**Tanterv:** értelmileg akadályozott ( NAT 2012)

**Évfolyam:** 7. osztály

**Tantárgy:** Testnevelés

**Vizsgáztatás módja:** gyakorlati

**Vizsgatémakörök:**

* ***Félév:***
* Rendgyakorlatok, téri tájékozódás
* Gimnasztikai gyakorlatok
* Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatok
* Fejlesztési ismeretek és tevékenységek
* Labdás gyakorlatok
* Sportjátékok elemei

**Főbb fogalmak/törzsanyag:**

**Félév:** nyit, zár, jobb, bal, magas, alacsony, négy ütem, zenekíséret, terpeszállás, oldalsó középtartás, mellső középtartás, magastartás, sorozat, állórajt, méter, időmérés, stopperóra,

sporteszközök, használat során felmerült fogalmak, váltott kéz, labdavezetés, kosárpalánk, kapu, gól, kétkezes mellső átadás, félidő, harmad, szerva, szerválás

**Követelményszint:**

Képes legyen a tanuló:

* a vezényszavakat követni,
* ismeri a használt tornaszerek nevét,
* testtömeghez igazodó erőkifejtésre a gyakorlatok végzésekor,
* mind hosszabb időtartamban végezni az izomerősítő gyakorlatokat,
* egyensúlyozni,
* a megfelelő mozgásmintát követni
* aktívan részt venni sportjátékokban,
* labdát vezetni

**Vizsgatémakörök:**

* ***Tanév vége:***
* Rendgyakorlatok, téri tájékozódás
* Alapvető testhelyzetek, szabad- és kéziszer-gyakorlatok
* Légzőgyakorlatok
* Dobások, labdás gyakorlatok
* Játékos versenyek

**Főbb fogalmak/törzsanyag:**

**Tanév vége:** alacsony, magas, jobb-bal, oszlop, vonal, kicsi, nagy, pad, billeg, egyensúly, előre, hátra, emelkedő, lejtő, testséma, légzés, ütem, egyenletes lüktetés, fújni, szívni, alul, felül, cél, alsó dobás, felső dobás

**Követelményszint:**

Képes legyen a tanuló:

* a vezényszavakat követni,
* ismeri a használt tornaszerek nevét,
* megállásnál, vonulásnál a megfelelő lábrend érzékelésére,
* irányítással összetett utánzó gyakorlatokat végezni, törekedni az ütemtartásra,
* testtömeghez igazodó erőkifejtésre a gyakorlatok végzésekor,
* mind hosszabb időtartamban végezni az izomerősítő gyakorlatokat,
* egyensúlyozni,
* a megfelelő mozgásmintát követni
* aktívan részt venni sportjátékokban,
* labdát vezetni