

VAJDA PÉTER ÉNEK-ZENEI ÁLTALÁNOS ÉS SPORTISKOLA

OM 034931

1089 BUDAPEST, Vajda Péter utca 25-31.

Telefon: (+36-1) 333 49 13; Gazdasági iroda: 313 74 17; Telefax: 477 04 27

E-mail: info@vajdaiskola.hu; titkarsag@vajdaiskola.hu; gazdasagi@vajdaiskola.hu

Web: www.vajdaiskola.hu



A sportiskolai osztályok célrendszere és alapkövetelményei

1.osztály

- ismerjék meg öltözői rendet és fegyelmet
- a sportolással együtt járó higiénias szokások kialakítása
- a játékgigény kialakítása a testnevelési játékokon keresztül
- tudjanak 3 percet folyamatosan futni
- ismerjék az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat
- szökdelésnél törekedjenek a talajtól való minél nagyobb elrugaszkodásra
- tudjanak alapfokon labdát vezetni, passzolni és célba dobni
- élvezzék a mozgást, a játék megszerettetése
- vízbiztonság
- a koordinációs képességek fejlesztése
- ügyesség fejlesztése, a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül

2.osztály

- sajátítsák el a helyes sorakozást
- játékgigény kielégítése•
- higiénias szokások megszilárdítása
- a szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása
- dobókészség kialakítása
- tudják, ismerjék a gimnasztikai szabadgyakorlatok helyes végrehajtását
- tudjanak 4 percet folyamatosan futni
- ismerjék és tudják a mászókulcsolást a rúdon
- törekedjenek a versenyeken minél jobb eredményre
- saját testsúlyukkal dolgozzanak függésben és támaszban
- sekély vízben biztosan hajtsák végre a feladatokat
- gurulóátfordulást előre - hátra
- a társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése

3.osztály

- képesek legyenek a gyakorlatokat zenére végezni
- tudjanak 5 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- ugrásából tudjanak elugrani
- törekedjenek a gyors futásoknál a lehető legnagyobb sebességre
- megfelelően használják az ugródeszkát
- ismerjék a kötél és rúdászás technikájának különbségét
- ismerkedjenek meg a lehetőségekhez mérten sok játékkal
- társ munkájának megbecsülése
- teljesítmény értékének felismerése
- mozgáskoordináció fejlesztése
- motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére
- sportszerűen küzdjenek, játszanak és versenyezzenek
- törekedjenek tudatos megoldásokra
- labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása, legyenek labda biztosak
- ne féljenek a mély víztől
- testnevelési játékokon keresztül a játékgény kielégítése

4.osztály

- tudjanak 6 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- törekedjenek a gyors indulás utáni maximális sebesség legrövidebb idő alatt történő elérésére
- ismerjék az ugrások, dobások helyes ívét
- ismerjék és alkalmazzák az ugrásoknál a karal történő lendítést
- tudják az dobásfajták alapvető különbségét
- térbeli tájékozódási képességük fejlődjön
- mozogjanak a sportági mozgásoknak megfelelően
- alakuljon ki izomérzékenységük, legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt
- tudjanak alkalmazkodni a különböző labdás játékokhoz
- víz biztosan ússzanak a mély vízben
- a társ tisztelete

5.osztály

- tudjanak 8 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- sajátítsák el a tanult ugrások és dobások helyes technikáját
- törekedjenek a különböző testrészek összehangolt munkájára
- a labdás technikai elemeket futás közben is végre tudják hajtani

- ismerjék meg a különböző játékok sajátosságait
- tanulják meg az úzás fajtáit versenykörülmények között
- tudjanak folyamatosan leúzni 100-200 métert
- az úzás igényének kialakítása
- „fair-play” szellemiségének kialakítása
- testtartást javító gyakorlatok megismerése

6.osztály

- önállóan tudjanak gimnasztikai gyakorlatokat végezni
- tegyenek különbséget a távolugrás és a magasugrás nekifutása, elugrása, légmunkája és talajfogása között
- sajátítsák el a súlylökés alapjait
- tudjanak rajtolni különböző testhelyzetekből
- tudjanak 10 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- a megfelelő távolsághoz a megfelelő futósebességet válasszák
- magabiztosan hajtsák végre a tanult tornaelemeket
- ismerkedjenek meg több labdajátékkal és élvezeti szinten játsszák mindegyiket
- az aerobic gyakorlatoknál zenére mozogjanak
- sport higiénijának betartása
- játékhelyzetekben a tanulók között az esélyegyenlőség megteremtése
- becsületes játék
- az egészségesen agresszív versenyszellem kialakítása

7.osztály

- tudjanak egyénileg bemelegíteni , társaikat is bemelegíteni
- ugrásoknál a tanulók dinamikus rugaszkodjanak el a talajtól és rugalmasan, puhán talajt fogni
- tudjanak 12 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- tudják alkalmazni a váltófutást versenykörülmények között
- szekrényugrásnál ügyeljenek az ívképzésre
- sajátítsanak el egyszerű birkózófogásokat, melyeket alkalmazzanak a küzdelemben is
- tudatosan vegyenek részt a sportjátékokban, ismerjék fel a sportágak rokon vonásait, a másik sportágban tanult dolgok hasznosítási lehetőségeit
- fegyelemre nevelés
- erkölcsi és akarati tulajdonságok alakítása a testnevelés eszközeivel
- tanuló felelősségtudatának kialakítása a saját testi és lelki fejlődése érdekében
- „fair-play” igényének megszilárdítása

8.osztály

- bármilyen eszközzel, szerrel tudjanak gimnasztikai gyakorlatokat végezni egyénileg is
- ismerjék a tanult ugrások hasonlóságait és különbségeit
- ismerjék a tanult dobások hasonlóságait és különbségeit
- tudjanak 12 percet folyamatosan futni megfelelő iramban
- tudjanak önálló gyakorlatokat tervezni és azt kivitelezni
- reálisan mérjék fel saját és társaik tudásszintjét
- tudjanak kosárlabdázni és röplabdázni ismeretlen társakkal
- élvezeti szinten játsszák a többi sportjátékot
- tudjanak zenére mozogni, táncolni, szeressék a mozgást
- versenyzés iránti igény felkeltése és kielégítése
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, erős izomfűző kialakításával