

TESTNEVELÉS 9–11. SZAKISKOLAI ÉVFOLYAMOK SZÁMÁRA

Célok és feladatok

A középiskolai testnevelés célja, hogy az iskolát elvégzett tanulók a tanórai és a tanórán kívüli testnevelés és sport, valamint az iskola egész oktató-nevelő munkája eredményeként váljanak egészségessé, edzetté, mozgásos tevékenységüket nagyfokú cselekvési biztonság jellemezze. Egész személyiségük úgy alakuljon, hogy életigenlő, tenni akaró, pozitív, jókedv. egészséges kiegyensúlyozott emberekké váljanak!

A testnevelés órákon alkalmazott feladatokkal elérjük, hogy képességeik és készségeik - különös tekintettel a kulcskompetenciákra – megfeleljenek a XXI. század kihívásainak, korunk felgyorsult életritmusának.

A sportban, különösen a csapatjátékokban kiemelt szerepet kap a közösségbe való beilleszkedés, a másokhoz való alkalmazkodás, az együttműködés képessége.

Testnevelés órán rendkívüli módon fejleszthetjük a közösségben való, mások érdekeit is szem előtt tartó magatartást.

Sporttevékenység közben a diákok gyakran kerülnek olyan döntési helyzetekbe, ami kreativitást, kockázatvállalást, jó helyzetfelismerést igényel.

Az ügyességi és stratégiai játékokban a sikeres szerepléshez szükség van logikus gondolkodásra és problémamegoldó képességre.

Fontos, hogy a tanuló tisztában legyen a sporttevékenység céljával, azzal, hogy az adott mozgást miért hajtja végre, hogy melyik mozgás milyen képességet fejleszt. Hosszú távon ez a céltudatosság egy tervezett, végiggondolt, edzőmunkában realizálódhat, a gyakorlati életben pedig megfontolt, tudatos életvezetésben.

Törekednünk kell arra, hogy a tanulók megértsék a rendszeres testmozgás és az egészség közötti összefüggést, a testnevelés órán alkalmazott gyakorlatok, feladatok szervezetre – szív és vérkeringés, légzőrendszer, izomzat – gyakorolt élettani hatását.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok

- Segíteni kell a tanulók kedvező testi fejlődését a támasztórendszer aktív és passzív alkotóinak (csont és ízület, valamint izomrendszer) kedvező továbbfejlődését, teljes kialakulását, a keringési és légzési rendszer optimális teljesítőképességének megvalósítását!
- Edzettségüket, ellenálló képességüket úgy kell fejleszteni, hogy kedvező feltételek alakuljanak ki bennük a megbetegedések ellen, pszichés és fizikai terhelések elviselésére, ezen keresztül a jó pszichoszomatikus közérzet fennmaradására!
- Higiéniai szokásaikat a művelt európai ember vonásai jellemezzék!

A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok

- Fel kell számolni a generikus mozgásokban esetleg meglévő lemaradásaikat (járások, futások, úszás, kúszások, mászások, emelések, hordások, egyensúlyozások)!
- Fejleszteni kell a kondicionális és koordinációs képességeiket az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazítva!
- Tovább kell növelni a tanult, elsősorban sportági mozgáskészletük tárházát!
- Mozgáskészségüket megfelelő szintre kell emelni!
- A játék- és sporttevékenységekhez és azok üzéséhez kapcsolódó ismereteiket bővíteni kell!
- Tudják használni a mozgáskommunikációt!
- Alakuljanak ki értékes személyiségvonásaik: önbizalom, bátorság, küzdeni tudás, „fair-play”-szellem!

Tanulási-, játék- és sportolási élmények nyújtása

- Sportágak elsajátítása, törekvés teljesítményre, kollektív sikerélmény, a tevékenység öröme.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése.
- Kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, kitartás, a monotónia tűrése, környezetkímélő magatartás.

Fejlesztési követelmények

A testnevelés céljaként megfogalmazott alapvető követelmény minden tanuló számára, hogy az alkalmazás szintjén rendszeresen műveljék mindazon tanult tevékenységformákat, amelyről tudják, hogy az egészség megőrzésében meghatározó szerepe van.

Egyszerűbben fogalmazva: rendszeresen végezzenek testedzést!

A mozgáskultúra fejlesztése érdekében állandóan növeljék motorikus képességeik színvonalát (erő, gyorsaság, állóképesség), hogy lehetővé váljon az atlétika, torna, sportjátékok, küzdősportok, úszás ismereteinek elsajátítása a teljesítőképes tudás szintjén!

Alakuljon ki a tanulóknak a cselekvésbiztonság érzése, amely a mozgáskultúra eredményeként hozzájárul ahhoz, hogy a rendszeres fizikai aktivitás beépüljön életvitelükbe! Alakuljon ki a tanulóknak a mozgásos tevékenységformák háttérében lévő fizikai, biológiai, pedagógiai elvek megismerésének és értelmezésének szükséglete!

Ismerjék a sporttörténet legfontosabb eseményeit, a világszínvonalon teljesítő versenyzőket, érdeklődjenek a magyar és a nemzetközi sportélet eseményei iránt!

	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam
ÉVES ÓRASZÁM	180	144	124
HETI ÓRASZÁM	5	4	4
Rendgyakorlatok	10	5	5
Előkészítés, alapozás és prevenció	30	25	25
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	40	30	25
Torna jellegű feladatmegoldások, szergyakorlatok	30	20	15
Testnevelési és sportjátékok: kézilabda, kosárlabda, röplabda	45	40	30
Természetben űzhető sportok	20	16	16
Fogalmak	5	4	4

Feltételek

Személyi feltételek

- egyetemi végzettségű testnevelés szakos tanár

Tárgyi feltételek

- tornaterem, sportudvar, kiserdő

Eszközök

- a testnevelés szertárban elhelyezett taneszközök

9. ÉVFOLYAM

ÉVI ÓRASZÁM: 180

Belépő tevékenységformák

A tanulók mozgásához, átszervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Csapatszervezés, verseny, sportrendezvény lebonyolításában való aktív részvétel. Gimnasztikai alapformák és a testtartást javító gyakorlatok. A kondicionális képességeknek a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a választott futások, dobások és ugrások technikai szintjének kialakítása. A torna mozgásanyagában lévő választott szerygyakorlatok, elemek, elemkapcsolatok elsajátítása. A választott sportjátékok üzése egyszer. szabályok szerint, törekvés az összejátékra. A természetben üzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdőfeladatok és játékok elsajátítása.

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Rendgyakorlatok	<ul style="list-style-type: none">- Alakzatok kialakítása- Sorakozó különböző alakzatokban- Testfordulatok helyben
Előkészítés, alapozás, prevenció	<ul style="list-style-type: none">- Általánosan és sokoldalúan fejlesztő erősítő, nyújtó hatású 4-8 ütem. szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros és társas gyakorlatok. Kéziszer-gyakorlatok
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<ul style="list-style-type: none">- Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális, témakörtől függő (cél) gyakorlatok <p><u>Futóiskola</u>: futás térd- és sarokemeléssel. Dzsogolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással. Keresztezőfutás, futás hátrafelé</p> <p><u>Szökdelő-, ugróiskola</u>: galoppszökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és páros karú lendítéssel. Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi. Futó-ugró lépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások zsámolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugrások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel is Ugrókötel gyakorlatok</p> <p><u>Dobóiskola</u>: hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A láb emelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. Célba dobások.(A dobásokat mindkét oldalról végeztessük.)</p> <p><u>Futások</u>:</p>

- Állórajt, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon
- Fokozófutás, iramfutás
- Gyorsfutás 60-100-400 m-en
- Tartós futás 1000 m távolságban.

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
	<p><u>Dobások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kislabda hajítás: távolba helyből és nekifutással, ívképzésre törekvéssel, 3 lépéses dobóritmus kialakításával. Dobóversenyek, célba dobás - Súlylökés: fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval Oldalfelállásból súlylökés. Súlylökő versenyek - A lökő mozdulat kialakítása, lökések helyből, járásból, elfordulással
Torna jellegű feladatmegoldások	A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású, a láb elugró, a hasizom, a törzsizom a kar húzó-, a váll támasztóerejét növelő szabad-, kézi szer- és szergyakorlatok, különböző testhelyzetekben (támasz, függés, vegyes helyzetek) végzett gyakorlatok
Szergyakorlatok	<p><u>Talaj:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiindulóhelyzetekből, különböző befejező helyzetekbe - Emelés fejállásba, gurulás előre állásba - Fellendülés kézállásba - Kézen átfordulás oldalt mindkét irányba - Mérlegállás - Összefüggő gyakorlatok
Testnevelési és sportjátékok	<ul style="list-style-type: none"> - Összetett, csoportos váltóversenyek labdával, labdavezetéssel, különböző átadásokkal - Akadályversenyek sportági feladatok beiktatásával - Labdás csapatjátékok
Kézilabda	<ul style="list-style-type: none"> - A védőjátékos mozgása. Védekezés egy és két zavaró játékosal, védők helyezkedése a kijelölt területeken - Támadás 5+1 és 4+2-es felállítás ellen. A védelem fellazítása, betörés, kapura lövés - Egykezes átadás mozgás közben. Különböző magasságokból érkező labda elfogása - Kapura lövés legfeljebb egy labdaleütéssel - Játékhelyzetekben emberfölény kihasználása 2:1, 3:2, 4:3 elleni helyzetek esetében
Kosárlabda	<ul style="list-style-type: none"> - Az emberfogásos védekezés alapelvei: védővonal, védőtávolság, hátrahelyezkedés - Védőtől való elszakadás cselezéssel, gyors indulással, iram- és irányváltoztatással - Alapmozgások labda nélkül és labdával: megindulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás - Egy- és kétkezes átadások

	<ul style="list-style-type: none"> - Kosárra dobások állóhelyből, labdavezetésből fektetett dobás - Játék helyzetek: 1:1, 2:1 elleni támadás és védekezés. Ötletjáték két kosárra
Röplabda	<ul style="list-style-type: none"> - Játék kosár-, illetve alkarérintéssel 1:1 ellen csökkentett területen - Játék 9x9 m-es pályán, alkar- és kosárérintéssel - Nyitás alsó vagy felső nyitással
Természetben űzhető	Nordic walking mozgásanyagának elsajátítása, gyakorlása. Legalább 15 perc folyamatos mozgás.
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> - Kondicionális képességek: erő, gyorsaság, állóképesség - Az egyes sportági tevékenységek kapcsán megismerhető fogalmak: támaszhelyzet, ívképzés, gyorsulás - Sportági verseny- és játékszabályok

A továbbhaladás feltételei

Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének javulása. Mérhető javulás atlétikai teljesítményekben, főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén. Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett. Aktív részvétel a választott sportjátékokban. Aktív részvétel a természetben űzhető sportágban. Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban.

10. ÉVFOLYAM

ÉVI ÓRASZÁM: 144

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Különböző sebesség. járások, futások, átmenetek végrehajtása. Sokféle gimnasztikai alapforma, illetve kéziszergyakorlat ismerete, 2-3 alapforma alkalmazása. A helyes testtartást javító gyakorlatok használata. A kondicionális képességeknek (különösen az erő és az állóképesség) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a futások, dobások és ugrások választott technikáinak gyakorlása, javítása, törekvés a mérhető teljesítmények növelésére. A torna választott szerein elemkapcsolatok önálló összeállítása, törekvés pontos végrehajtásra. A választott sportjátékokban a tanult technikai elemek tudatos alkalmazása, a játékszabályok ismerete..

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Rendgyakorlatok	Sorakozás különböző alakzatokban., futások. Fejlődések, szakadozások A tanulók tudatos, fegyelmezett magatartásának kialakítása
Előkészítés, alapozás, prevenció	Gimnasztika: a 9. évfolyam előírása szerint.
Atlétika	Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális témakör<l függ< (cél)gyakorlatok. Futóiskola, szökdel<-ugróiskola, dobóiskola. A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, id<tartam, ismétlésszám) Szerek fokozottabb használata <u>Futások:</u> Gyorsfutás 60 - 100 - 400 m-es távon Rajtgyakorlatok, álló-térdel<rajt, rajtversenyek Fokozófutás, iramfutás Tartós futások 800 és 2000 m-es futás <u>Ugrások:</u> -Helyből távolugrás Távolugróversenyek <u>Dobások:</u> Kislabda hajítás: a labda hosszú úton történ< gyorsítása.5 lépéses, majd lendületszerzéssel való dobóritmus kialakítása. Ívképzés Dobóversenyek Súlylökés: háttal felállásból becsúszással (fiúk 4 kg-os, lányok 3 kg-os súlygolyóval). Előfesztett helyzet kialakítása, két lábtámaszos helyzet. Súlylökő versenyek
Torna jelleg. feladatmegoldások	A 9. évfolyam anyagának nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám) történ< végrehajtása, a kéziszerek, illetve a szerek fokozottabb és tudatosabb felhasználásával.

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Szergyakorlatok	<u>Talaj:</u> - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás el<re állásba - Kézen átfordulás oldalt (mindkét oldalra) - Fejen- és kézen átfordulás - Repül< gurulóátfordulás - Összefügg< talajgyakorlat a 9.és 10. évfolyamon tanult elemekből - Összekötő elemeként a fiúk a gimnasztika, a lányok a ritmikus gimnasztika elemeit használják
Testnevelési és sportjátékok	A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, id<tartam, ismétlésszám). A 9. évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni
Kézilabda	- Támadásban a védelem széthúzása gyors adogatással, löv<cselekkel, résekre helyezkedés, kapott labdával betörés, kapura lövés - Egyszer. lövő- és átadáscselek. Labdavezetés - Kapura lövés futásból és felugrásból. Büntetődobás - Védekezésben törekvés az együttmozgásra
Kosárlabda	- A 9. évfolyam előírásai szerinti emberfogásos védekezés - Az 1:1, 2:2 elleni játékban betörések, befutások, dobások kialakítása - Átadások: pattintott, egykezes alsó átadás

	<ul style="list-style-type: none"> - Labdavezetés irányváltoztatással - Fektetett dobás futás közben átvett labdával - Játék osztogatóval és két kosárra
Röplabda	<ul style="list-style-type: none"> - Pattintó alkar- vagy kosárérintés - Magas ív. feladás kosárérintéssel a háló melletti társnak - Ütőmozdulattal átütés a talajról, illetve felugrásból, vagy leütés felugrásból - Egyéni sánc - Alsó- vagy felső nyitás - Mini röplabda 6x6 méteres pályán 3:3 ellen - A pontos hozzáállás kialakítása. Röplabdajáték
Természetben űzhető sportok	<ul style="list-style-type: none"> - 9. évfolyamban elsajátított nordic walking mozgásanyagának készségszintű gyakorlása.
Fogalmak	<ul style="list-style-type: none"> - Előfeszített helyzet, két lábtámaszos helyzet, ívhelyzet, a dobószámoknál használt végrehajtási formák a szerek elengedése előtt a jobb teljesítmény érdekében

A továbbhaladás feltételei

Kéziszer-gyakorlatok végrehajtása utasításra, önálló szabadgyakorlat tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása, javulás a mérhető atlétikai teljesítményekben, a technikai végrehajtás tökéletesítése. A választott szereken elemkapcsolatok önálló végrehajtása, választott sportjátékokban szabályok szerinti játék.

11. ÉVFOLYAM

ÉVI ÓRASZÁM: 124

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez, valamint az ünnepek (iskolai, sport, torna) lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások pontos alkalmazása. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú kéziszer-, társas- és szeryakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességeknek (az erő, az állóképesség és a gyorsaság) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagban a technikai szint stabilizálása, a mérhető teljesítmények növelése. Tornában a választott szeryakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben űzhető sportágakban. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása. Fiúknak új feladat szertornában a nyújtógyakorlat.

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Rendgyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> - Fejlődések, szakadozások járás közben - Vonulások, ellenvonulások, keresztes^{<} ellenvonulások járás közben
Előkészítés, alapozás, prevenció	<ul style="list-style-type: none"> - A 10. évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütem. gyakorlatok alkalmazásával - Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<p>Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok</p> <p><u>Er'fejleszt' gyakorlatok:</u> Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon Karerő: kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerk felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok Gyorsaság fejlesztése: a tanult mozgásanyag végrehajtásában gyorsaságra való törekvés (pl. dobások, lökések). Rajtgyakorlatok, időre történő futások, felmászások, átbújások stb. Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Közepes iramú futás, egyenletes ritmusra törekvés. Részávok futása, 100-150 m pihen^{<}ssel való ismételt lefutása. Hosszabb távon a futás és gyaloglás arányának kialakítása, a gyaloglás arányának fokozatos csökkentése, a táv folyamatos lefutása. Javasolható a távolság vagy az id^{<}tartam meghatározása</p> <p><u>Futások</u> Gyorsfutás 60 -100 m-es távon Rajtversenyek álló és térdel^{<} rajttal 30 m-es távon Fokozófutás, iramfutás</p> <p><u>Ugrások</u> Helyből távolugrás A választott ugrástechnikában az elugrás gyorsítása a kar- és láblendítés pontosabb összekapcsolása a felugrással . Távolugróversenyek</p> <p><u>Dobások</u> Kislabdahajtás: néhány lépésb^{<}l, majd kimért nekifutásból a gerelyhajtásnak megfelel^{<} végrehajtásra törekvés. Dobóversenyek Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton történ^{<} gyorsítása. Súlylökő versenyek</p>
Torna jellegű feladatmegoldások Szergyakorlatok	<p>A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növel^{<} nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jelleg. és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása</p> <p><u>Talaj:</u> Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba. Fejbillenés, fejen átfordulás.Összefüggő gyakorlatok</p>

Testnevelési és sportjátékok	A 10. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása. A 9. évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni
Kézilabda	A támadójátékosok helytartásával széles vonalú támadás. Betörés a védelemből kilépés, védetlenül üresen hagyott területre. Kapura lövés felugrással labdavezetésből és kapott labdával
Kosárlabda	A 9. évfolyamon tanult módon emberfogásos védekezés. Laza és szoros emberfogás. 2:2, 3:3 elleni játék, adogatások, labdavezetés és dobások védelemmel szemben. Tempódobás. Játék egy és két kosárra
Röplabda	Leütés sánc nélkül, illetve kettős sánc alkalmazásával. Leütés védekező alkarérintéssel. Mini röplabda a 10. évfolyam anyaga szerint Játék versenyszabályokkal, törekedve az állandó mozgásra támadásban és védekezésben is
Természetben űzhető sportok	A 10. évfolyamon leírtak szerint
Fogalmak	Nyújtó mint új tornaszer és az itt végezhető gyakorlatok: kelepfelhúzóadás, kelepforgás

Értékelés

- A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, valamint morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén, az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények, a képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Ezek szabályozott összevetését kidolgoztuk. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyben jelenik meg. Az egyszempontú teljesítmény értékelésen alapuló követelmények hibáit ismerjük. A tanulók adottságai - a pedagógiai közhit szerint - erősebben befolyásolják teljesítőképességüket a testnevelésben, mint az elméleti tantárgyakban. Ahhoz tehát, hogy a teljesítmények is értékelési szempontként szerepelhessenek: esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek.
- Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag kijelöléshez adott módszertani alternatívák alkalmazásával valósítható meg. Az értékelés differenciálásának másik lehetőségét az alkati és az alapvető fizikai adottságok felmérésére készített táblázatok értékelésmódosító szempontkénti felhasználása biztosítja.
- A tanulók neveltsége lényeges tényező egy reális értékelési rendszerben. A tanulók neveltségét (funkcionálisan) tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.
- A tanulói munka értékelésében az "elégéses" szint megállapítása nevelési alapkövetelmény alapján történik, amelyet az oktatásban és képzésben nyújtott gyenge teljesítmény nem ronthat le. Az alapkövetelmény teljesítése a legalább "elégéses" minősítés feltétele. Ez az egyetlen értékelési szint, amely nem tananyagfüggő és nem mérhető teljesítményszinthez kötött. Ennek oka az, hogy a tanulók adottságait ilyen módon lehet/kell figyelembe venni.
- A követelmény és értékelés összefüggése:
 - A követelmény megfogalmazás funkcionális alapon közelít a célhoz. A célra vonatkozó közvetlen követelmény megfogalmazást az értékelés és osztályozás motiváló hatásaival segíti.
- Az értékelés, osztályozás:
 - A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

- Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
- A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja.
- A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv és az iskola, testnevelő tanár által meghatározott és előírt követelmények és értékelés ismeretében. A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.
- Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:
 - A módszertanilag indokolt és a NAT-ban előírt kockázati minimumon túl ne terheljék a tanulókat, egészségi állapotuknak megfelelő differenciált terhelésükkel biztosítsa esélyegyenlőségüket a nevelési, oktatási és képzési feladatok teljesítéséhez.
 - A tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.
 - Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.