

Osztályozó vizsga követelmények

Testnevelés

9. évfolyam

GIMNASZTIKA

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

ATLÉTIKA

Futások:

- Futóiskola
- Rajttechnikák: álló és térdelő rajt
- Lendületi futások, fokozó futás
- Kondicionális képességfejlesztés

Magasugrás:

- Lépő technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

TORNA

Talaj:

- Guruló átfordulás előre, hátra (különböző testhelyzetekből)
- Tarkóállás
- Mellső mérlegállás
- Fejállás
- Kézénátfordulás oldalra
- Kézállásba fellendülés (segítséggel)

Szekrényugrás:

- 4 részes szekrényen hosszában: gurulóátfordulás előre
- 4 vagy 5 részes szekrényen szélteben: felguggolás, homorított leugrás

SPORTJÁTÉKOK

Röplabda:

- Kosárérintés feladatok fej fölé, párokban, hálónál
- 2:2 elleni játék kosárérintéssel
- Alsó egyenes nyitás

Kosárlabda:

- Labdavezetések
- Labdaátadások helyben
- Hosszúindulás, kétütemű megállás egy labdaleütésből, sarkazás
- Fektetett dobás egy labdaleütéssel mindkét kézzel
- 2-1 elleni játék, játék

Kondicionális képességek mérése

10. évfolyam

GIMNASZTIKA

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

ATLÉTIKA

Futások:

- Futóiskola
- Váltófutás
- Lendületi futások, fokozó futás
- Kondicionális képességfejlesztés

Magasugrás:

- Felugró képesség fejlesztése
- Lépő technika (nekifutás, elrugaskodás, légmunka, talajfogás)

TORNA

Talaj:

- Guruló átfordulás előre, hátra (különböző testhelyzetekből)
- Legördülés tarkóállásból guggoló támaszba
- Fejállás
- Kézenátfordulás oldalra
- Kézállás

Székényugrás:

- 4 részes székényen hosszában: gurulóátfordulás előre
- 4 vagy 5 részes székényen szélében: felguggolás, homorított leugrás
- 4 vagy 5 részes székényen hosszában: felguggolás, leterpesztés

SPORTJÁTÉKOK

Röplabda:

- Kosárárintés, alkarérintés feladatok fej fölé, párokban, hálónál
- 3:3 elleni játék kosárárintéssel, alkarérintéssel
- Felső egyenes nyitás

Kosárlabda:

- Labdaátadások mozgás közben
- Labdavezetés megállás
- Fektetet dobások
- 2-2 elleni játék, játék

Kondicionális képességek mérése

11. évfolyam

GIMNASZTIKA

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

ATLÉTIKA

Futások:

- Futóiskola
- Kitartó iramú futás
- Kondicionális képességfejlesztés

Magasugrás:

- Flopp technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

TORNA

Talaj:

- Összekötő elemek
- Fejállás
- Kézenátfordulás oldalra
- Kézállás
- Összefüggő gyakorlatsor bemutatása

Székényugrás:

- 4 vagy 5 részes székényen szélteben /lányok/: terpeszátugrás
- 4 vagy 5 részes székényen hosszában /fiúk/: terpeszátugrás

SPORTJÁTÉKOK

Röplabda:

- Kosárárintés, alkarérintés feladatok helyezkedés, bejátszás, lábmunka
- Feladás, ütés, ejtés, sánc tanulása
- 4:4, 6:6 elleni játék, forgás

Kosárlabda:

- Feladatok mozgás közben átvett labdával
- Tempódobás
- Összetett gyakorlat
- Emberfogásos védekezés
- 3-2 elleni játék, játék

Kondicionális képességek mérése

12. évfolyam

GIMNASZTIKA

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

ATLÉTIKA

Futások:

- Futóiskola
- Kitartó iramú futás
- Kondicionális képességfejlesztés

Magasugrás:

- Felugró képesség fejlesztése
- Flopp technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

TORNA

Talaj:

- Tanult elemek ismétlése
- Összefüggő gyakorlatsor bemutatása

Szekrényugrás:

Tanult ugrások ismétlése, hosszának, magasságának növelésével

SPORTJÁTÉKOK

Röplabda:

- Kosárérintés, alkarérintés feladatok helyezkedés, bejátszás, lábmunka
- Feladás, ütés, ejtés, sánc
- 4:4, 6:6 elleni játék, forgás

Kosárlabda:

- Tempódobás
- Összetett gyakorlat
- Területvédekezés
- 3-3 elleni játék, játék

Tollaslabda:

- Játék