

Osztályozó vizsga követelmények Testnevelés

9. évfolyam

Atlétika Gyakorlati feladat: kislabdahajítás helyes technikai végrehajtása 1-2 keresztlépésből

Elméleti feladat: az atlétika dobószámainak csoportosítása, a kislabdahajítás/gerelyhajítás versenyszabályai

Kézilabda Gyakorlati feladat: labdavezetésből felugrásos kapuralövés

Elméleti feladat: a kézilabda pálya méretei, legfontosabb szabályok

Küzdősportok Gyakorlati feladat: Gorundbirkózás hídban forgás

Elméleti feladat: a küzdősportok fajtái

Torna: Gyakorlati feladat: talajgyakorlati elemek: gurulóátfordulás előre, hátra, fejállás, kézállás, kézenátfordulás oldalra, mérlegállás

Elméleti feladat: a férfi és női tornaszerek ismertetése

Kosárlabda Gyakorlati feladat: egy- és kétütemű megállásból tempódobás

Elméleti feladat: a kosárlabdázás alapvető szabályai Röplabda Gyakorlati feladat: kosár-, és alkarérintés, alsó nyitás célfelületre

Elméleti feladat: a röplabda pálya méretei, alapvető szabályok

Atlétika: Gyakorlati feladat: magasugrás átlépő technikával

Elméleti feladat: az atlétikai ugrószámok csoportosítása, a távolugrás szabályai

10. évfolyam

Atlétika Gyakorlati feladat: térdelőrajt, 60 m futás

Elméleti feladat: az atlétikai futások felosztása, a rajtok fajtái, vezényszavai

Kézilabda Gyakorlati feladat: büntetődobás (célfelületre dobás)

Elméleti feladat: a büntetődobás szabályai

Küzdősportok Gyakorlati feladat: grundbirkózás

Elméleti feladat: grundbirkózás szabályai

Torna: Gyakorlati feladat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása, szekrényugrás (átguggolás, vagy átterpesztés)

Elméleti feladat: a talajon végezhető elemek felsorolása egy választott elem technikai leírása, feltételezhető hibák

Kosárlabda Gyakorlati feladat: labdavezetésből fektetett dobás félaktív védő mellett

Elméleti feladat: a kosárlabdázás technikai elemeinek ismertetése

Röplabda Gyakorlati feladat: felső egyenes nyitás bemutatása

Elméleti feladat: a nyitás szabályai

Atlétika: Gyakorlati feladat: súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással.

Elméleti feladat: a súlylökés szabályai

11. évfolyam

Atlétika Gyakorlati feladat: magasugrás választott technikával

Elméleti feladat: a magasugrás szabályai

Kézilabda Gyakorlati feladat: kapott labdával beugrásos kapuralövés

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Küzdősportok Gyakorlati feladat: judo gurulás

Elméleti feladat: a távolkeleti küzdősportok felsorolása

Gimnasztika: Gyakorlati feladat: 6-8 gyakorlatból álló bemelegítő gimnasztikai gyakorlat bemutatása

Elméleti feladat: a bemelegítő gyakorlatok összeállításának alapelvei Torna: Gyakorlati feladat: összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Kosárlabda Gyakorlati feladat: kapott labdával fektetett dobás

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Röplabda Gyakorlati feladat: feladás-leütés alaptechnikája

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Atlétika: Gyakorlati feladat: távolugrás választott technikával 10-14 lépés nekifutásból

Elméleti feladat: az atlétikai futások csoportosítása