

TESTNEVELÉS OSZTÁLYOZÓ VIZSGÁK

Nyelvi előkészítő osztály :

-fittségi felmérés: 2000 m-es síkfutás,hanyattfekvésből felülés, hason fekvésből törzsemelés helyből távolugrás,fekvőtámasz karhajlítással

48 ütemű gimnasztikai gyakorlat

labdajátékokra előkészítő labdás gyakorlatok : különböző méretű labdákkal

labdavezetés, átadások

rendgyakorlatok: sorakozó,fordulatok

torna: gurulások előre

9. évfolyam :

rendgyakorlatok : testfordulatok

úszás: egyenes siklás, mellúszás,hátúszás,gyorsúszás

fittségi felmérés

labdajátékok: kosárlabda labdavezetés,kétkezes átadások,indulás,megállás

röplabda kosárérintés,alkarérintés

labdarúgás labdavezetés,átadások belsővel

torna:előkészítő gyakorlatok,lebegő- és mérlegállások

10. évfolyam:

rendgyakorlatok: menetsebesség változtatása,lépéshosszúság változtatása

fittségi felmérés

atlétika: futó-,dobó- és ugróiskola

60 m-es futás állórajttal

magasugrás: lépő technika

kislabda hajítás 5 lépéses

torna: gurulóátfordulás sorozatban előre,emelés fej állásba,fellendülés

kézállásba, kézen átfordulás oldalt

gerenda/lányok/ :járások,állások,guggolás,fekvések,fekvőtámasz,leugrás függőleges

repülés,összefüggő gyakorlat

szekrényugrás/fiúk/ :hosszában 4-5 részen

gurulóátfordulás,felguggolás,leterpesztés,terpeszátugrás

kosárlabda: fektetett dobás labdavezetésből és mozgás közben átvett labdával

védekezés

labdarúgás: kényszerítő átadások,fejelés,dekázás

röplabda: nyitás-fogadás,feladás,magas kosárérintés,felső nyitás

grundbirkózás

11. évfolyam

- rendgyakorlatok: a menet irányának megváltoztatása
- atlétika: futó-,ugró- és dobóiskola
- futás: térdelőrajt, 100 m-es futás
- ugrás:magasugrás flopp technikával
- kislabdahajítás kimért nekifutással
- torna:gurulóátfordulások hátra,fejbillenés,összefüggő talajgyakorlat
- gerenda/lányok/: felugrás oldal guggoló támaszba,hintalépés,keringőjárás - szekrényugrás/fiúk/: hosszában 5 részes szekrényen nagymacskaugrás
- kosárlabda:labdavezetés és dobások védővel szemben
- labdarúgás:labdaátadások mozgás közben
- röplabda:sánc alkalmazása
- fittségi felmérés

12.évfolyam

rendgyakorlatok: az előző években tanultak
atlétika: vágtafutások,tartós futások
ugró-és dobótechnikák tökéletesítése
torna: az eddig tanult elemek változatos összekapcsolásával talajgyakorlat összeállítása
lányoknak gerendagyakorlat összeállítása
fiúknak korláton felkarállás,pedzés, saslendület, leugrás
fittségi felmérés
kosárlabda:az eddig tanult játékelemek alkalmazása
labdarúgás: az eddig tanult játékelemek alkalmazása
röplabda: az eddig tanult játékelemek alkalmazása