

Testnevelés

Az osztályozó vizsgák témakörei évfolyamonként

A testnevelés elméleti és gyakorlati anyagának területei: atlétika, sportjátékok, torna és táncos mozgásformák, önvédelem és küzdősportok, alternatív és szabadidős mozgások, egészségkultúra-prevenció

11. évfolyam

Követelmények szakáganként

Atlétika

lány		fiú
• 60 m futás	minimum:12.00 sec	10.00 sec
• 400 m futás	1.45 perc	1.35 perc
• 2000 m futás	16.00 perc	12.50 perc
• távolugrás	2.90 m	3.10 m
• magasugrás	1.00 m	1.10 m
• kislabdahajítás	20 m	36 m
• súlylökés	4.00 m /4 kg/	5.50 m/6 kg/

Sportjátékok

Kosárlabda

- ügyetlenebbik kézzel fektetett dobás /min.: 5 lehetőségből 0 találat lépéshiba nélkül/
- büntető dobás /min.:10 lehetőségből 2 találat/

Röplabda

- kosárérintés /15 db/
- alkarérintés /15 db/
- felső egyenes nyitás /min.:7 lehetőségből 2 átütése/

Labdarúgás/fiúk/

labdaátvétel

- labdavezetés
- cselezés
- csüddel kapura lövés társtól kapott labdával
- dekázás/min.:22/
- kapura fejelés társtól kapott labdával

Torna és táncos mozgásformák

lány

- talajtorna/guruló átfordulás előre-hátra,tarkó és fejjállás,futólagos kézállás, ,cigánykerék,fejenátfordulás, mérlegállás,lebegőállás összefüggő talajgyakorlat/
- szekrényugrás /guggoló átugrás vagy átterpesztés/
- gerenda/felugrás, lépések fordulatok, lebegőállás, mérlegállás, szökkenés, leugrás/

fiú

- talajtorna/u.a,mint a lány/
- szekrényugrás/u.a. mint a lány/
- gyűrű/alaplendület, lefűgges, lebegőfüggés, leugrás/
- korlát/saslendület, támaszban alaplendület, vállállás,bukfenc, tolódzkodás, leugrás/ kötélmászás vagy függeszkedés/a kötélg végéig/

Önvédelem és küzdősportok

- húzózkodás /lány 4 db, fiú 7 db/
- mellső fekvőtámaszban karhajlítás/30 sec/ lány.16, fiú 30/
- függeszkedés/lány 40 sec, fiú 1 perc/
- judo gurulás mindkét oldalra

Alternatív és szabadidős mozgások

- úszás 500 m lány 21:00 perc
fiú 18:00 per

Elmélet

Atlétika, sportjátékok, torna, úszás, önvédelem alapvető technikák és szabályok ismerete és ismertetése. Az alternatív és szabadidős mozgások témakörében egy szabadon választott sportág bemutatása.

