

Osztályozóvizsga-tematika

7. évfolyam

Testnevelés

1. félév

Torna:

- Guruló átfordulás előre és hátra.
- Mérlegállás, tarkóállás.
- Kézállás bordásfalnál.
- Szekrényugrás: guggoló átugrás 4 részes szekrényen.

Atlétika:

- 60 méteres síkfutás állórajttal.
- 600 méter kitartó futás.
- Futóiskolai gyakorlatok (térd- és saroklendítéssel futás, dzsoggolás).
- Kislabda hajítás 3-5 lépéses dobóritmussal.

Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.

Mászó kulcsolás bemutatása, és kötélmászás.

Év vége

Torna:

- Guruló átfordulás előre és hátra.
- Mérlegállás, tarkóállás.
- Kézállás bordásfalnál.
- Szekrényugrás: guggoló átugrás 4 részes szekrényen.
- Öt különböző gyakorlategyből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása.
- Kötelező elemek: gurulóátfordulások, fejállás, tarkóállás, mérlegállás.

Atlétika:

- 60 méteres síkfutás állórajttal.
- 600 méter kitartó futás.
- Futóiskolai gyakorlatok (térd- és saroklendítéssel futás, dzsoggolás).
- Kislabda hajítás 3-5 lépéses dobóritmussal.
- 800 méter síkfutás.
- Magasugrás (átlépő technika)
- Távolugrás választott technikával.

Sportjátékok:

- Kézilabda: beugrásos kapura lövés.
- Kosárlabda: fektetett dobás.
- Labdarúgás: labdavezetés belsővel és külsővel.
- Röplabda: alsó egyenes nyitás.

Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.

Mászó kulcsolás bemutatása, és kötélmászás.