

Osztályozóvizsga-tematika

10. évfolyam

Testnevelés

1. félév

Torna:

- Emelés fejjállásba
- Kézen átfordulás oldalt, mérlegállás
- Kézállásba lendülés
- Függeszkedés kötélén állásból

Atlétika:

- 60 m vágtafutás térdelőrajttal
- Futóiskolai gyakorlatok (térd- és saroklendítéssel futás, szkipelés, dzsoggolás)
- Kislabdahajítás 3-5 lépéses dobóritmussal

Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.

Önálló gyakorlatvezetés: 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok.

64 ütemű szabadgyakorlat-füzér összeállítása.

Év vége

Torna:

- Emelés fejjállásba
- Kézen átfordulás oldalt, mérlegállás
- Kézállásba lendülés
- Függeszkedés kötélén állásból
- Öt különböző gyakorlategyből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása.
- Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás.

Atlétika:

- 60 m vágtafutás térdelőrajttal
- Futóiskolai gyakorlatok (térd- és saroklendítéssel futás, szkipelés, dzsoggolás).
- Kislabdahajítás 3-5 lépéses dobóritmussal
- 2000 méter síkfutás
- Magasugrás (flop vagy hasmánt technika)
- Távolugrás választott technikával

Sportjátékok:

- Kézilabda: beugrásos, felugrásos kapura lövés
- Kosárlabda: fektetett-, és tempó dobás
- Labdarúgás: labdavezetés belsővel és külsővel

Grundbirkózás: gurulások, dobások, esések és tompítások.

Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.

Önálló gyakorlatvezetés: 4-8 ütemű határozott formájú szabadgyakorlatok.

64 ütemű szabadgyakorlat-füzér összeállítása.