

## **Tanulmányok alatti vizsgák**

### **Testnevelés**

#### **Általános Iskola**

#### **Általános tudnivalók**

A vizsga szerkezete: Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

##### 1. Gyakorlati vizsga

- Időtartama: 45 perc

- Elérhető pontszám: 50 pont

- A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése minden sportágban, illetve próbához.

- Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése.

A gyakorlati vizsga alapján kialakított minősítés módja:

#### **Követelményrendszer**

##### **5. évfolyam**

Atlétika:

- térdelőrajt

- lépő távolugrás

- kislabda hajítás

Kosárlabda:

- labdavezetés mind két kézzel

- fektetett dobás labdavezetéssel

Torna:

- 24 ütemű gimnasztikai szabadgyakorlat füzér
- gurulóátfordulás előre állásból állásba
- szekrényugrás: „kismacska” ugrás

2. Érdemjegy szereszhető (csak ötös)

- Röplabdával 5db alsó egyenes nyítás
- ugrókötelezés 50db folyamatosan
- 60m síkfutás 15mp alatt

## **6.évfolyam**

Torna:

- cigánykerék
- felguggolás és gurulóátfordulás előre 3 részes szekrényen
- kötélmászás

Kézilabda:

- kapuralövés talajról, keresztlépéssel
- szlalom labdavezetés

Kosárlabda:

- fektetett dobás mindkét oldalról

Atlétika:

- 60m síkfutás térdelőrajttal időre
- 2kg-s tömött labdával lökés válltól előre
- helyből távolugrás

## 2. Érdemjegy szereshető (sak ötös)

- ugrókötelezés fél percig folyamatosan
- dekázás legalább 6 db
- 15db folyamatos 4 ütemű gimnasztika gyakorlat („négyütemű fekvőtámasz”)

## **7. évfolyam**

### Atlétika:

- 60 méteres síkfutás térdelőrajttal
- guggoló távolugrás nekifutásból
- súlylökés tömött labdával helyből (lányoknak 2kg, fiúknak 3kg)

### Kosárlabda:

- kidobás előre 45 fokos szögben rövid megállás alaphelyzetbe sarkazás előre hátra (gyakorlat végrehajtása jobbra és balra)
- jobb és balkezes labdavezetés (3 leütés) után fektetett dobás

### Torna:

- 48 ütemű szabadgyakorlat
- fejjállás guggoló támaszból gurulás előre guggoló támaszba emelkedés alapállásba
- szekrényugrás: „nagymacska” ugrás

## 2. Érdemjegy szereshető (sak ötös)

- Röplabda fallal szemben felállva folyamatos kosárérintés 10db
- Kézilabda keresztlépésből végrehajtott egykezes felsődobás célkeretre
- 15 db karhajlítás nyújtás fekvőtámaszban

## **8. évfolyam**

### Torna:

- Emelés fejjállásba terpeszállásból ereszkedés guggoló támaszba
- „Huszárugrás” 4 részes szekrényen
- kötélmászás kulcsoló fogással

### Kézilabda:

- félpályától indulva passz társnak zsámolykerülést követően visszakapott labdával ziccer lövés a kapu felső harmadába
- társtól kapott labdával 3 lépésből felugrással végrehajtott egykezes felsődobás kapura

### Kosárlabda:

- Labdavezetésből „pincér” dobás mindkét oldalról

### Atlétika:

- 60m síkfutás térdelőrajttal időre
- súlylökés tömött labdával beszőkkenéssel (lányoknak 2kg, fiúknak 3kg)
- guggoló távolugrás nekifutásból távolságra

### 2. Érdemjegy szerezhető (csak ötös)

- ugrókötelezés fél percig folyamatosan
- Röplabda fallal szemben felállva folyamatos alkarérintés 10db
- 20db folyamatos 4 ütemű gimnasztika gyakorlat („négyütemű fekvőtámasz”)