

Tanulmányok alatti vizsgák

Testnevelés

Gimnázium

Általános tájékoztató

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

9. évfolyam – fiú:

Atlétika: - magasugrás

- távolugrás guggoló technikával

- kislabda hajítás nekifutással

Kézilabda:

- kapuralövés felugrásból

- kapuralövés talajról labdavezetés után

2. Érdemjegy szereshető (csak ötös)

- függeszkesedés kötélen, ülésből indulva.

- karhajlítás és nyújtás támaszban, korlátan 10 db folyamatosan

- 800 m futás, szintidő: 2'55"'''

- büntető dobás kosárlabdával. (6:3)

9. évfolyam – leány:

Atlétika: - távolugrás guggoló technikával

- kislabda hajítás nekifutással

Torna:

Talajgyakorlat:

-kézállás

- emelés fejállásba, guggolótámasz;

- mérlegállás;

Szekrény: -Terpeszátugrás

Labdajáték:

Kosárlabda:

- labdavezetés, megállás;

- Kétkezes mellső átadás társnak;

- Labdavezetésből fektettedobás, /ziccer/

- Kapott labdával történő fektetett kosárra dobás.

2. Érdemjegy szereshető (csak 5-ös)

- 600 m-es síkfutás 2. 15'
- mászás kötélén állásból indulva teljes magasságig és vissza
- Felülés tarkótartással zsámolyról 35 sec/ 20
- Középtávolsági kosárra dobás 6 kísérletből legalább 3 jó

10. évfolyam – fiú:

Atlétika: - magasugrás

- súlylökés
- távolugrás guggoló technikával, kimért nekifutással

Kézilabda:

- kapuralövés felugrásos lövőcsellel, felugrással

2. Érdemjegy szereshető (csak 5-ös)

- függeszkedés kötélén, ülésből indulva
- 800 m futás, szintidő: 2. 50'
- büntetődobás kosárlabdával (6:3)

10. évfolyam - leány:

Atlétika:

- súlylökés
- távolugrás guggoló technikával, kimért nekifutással

Torna:

Talaj: Összefüggő talajgyakorlat az I. és II. osztályban tanult elemekből.

Szekrény: guggolóátugrás (4 rész)

terpeszugrás (4 rész)

- leugrás függőleges repüléssel

Kosárlabda:

- Kosárra dobások különböző változatai

- I. osztályban előírt elemek összetett formái

- 1:1 elleni játék

2. Érdemjegy szereshető: (csak 5-ös)

- 600 m-es síkfutás 2.10'

- mászás kötélén teljes magasságig és vissza

- felülés tarkóra tartással számolyról 35 sec/ 20

- Középtávoli kosárra dobás (6:3)

- Egyéni gimnasztika bemutatása

11. évfolyam - fiú:

Atlétika: - súlylökés

Szekrény: guggolóátugrás /4-5 rész/ hosszába állított szekrényen.

Kézilabda: kapuralövés beugrással.

2. Érdemjegy szereshető: (csak 5-ös)

- függeszkedés kötélén, ülésből indulva és vissza

- 800 m futás, szintidő: 2'45''

- büntető dobás kosárlabdával (6:3)

- felülés, tarkótartással 25-ször, szintidő: 35 sec

11. évfolyam – leány:

Atlétika: -magasugrás választott technikával

- súlylökés

Torna:

Talaj: - összefüggő talajgyakorlat

Szekrény: - szabadon választott két ugrás

Kosárlabda: - Tanult elemekből összetett formáinak alkalmazása játékban

- tempódobás

2. Érdemjegy szerezhető: (csak 5-ös)

- kötélmászás teljes magasságik és vissza

- 600 m futás, szintidő 2: 10.

- felülés zsámolyról 30mp/20 db

- büntetődobás (6:3)

12. évfolyam – fiú:

-12 évfolyamon tanult elemek gyakorlatban összeállított formájának bemutatása az alábbiak szerint.

Talaj

- cigánykerék

- hátrabukfenc

- előrebukfenc terpeszállásból- terpeszállásba és vissza

Szekrényugrás:

- terpeszátugrás

- guggolóátugrás

- fejenátfordulás

Atlétika:

Ugrások: magasugrás választott technikával (guruló, hasmánt, flopp)

Dobások: , súlylökés, kislabdahajítás

Futások: 600 m futás: szintidő 2.10.

Térdelőrajt

Labdajáték:

Kosárlabda

- tempódobás

Kézilabda

- felugrásos kapuralövés

12. évfolyam - leány

Torna

Talaj

- kézállás

- kézállásból, terpeszbukfenc előre

- cigánykerék

- hátrabukfenc- kiszúrás

- tigrisbukfenc. Fejállás

Szekrény

- guggolóátugrás szekrényen (4 rész)

- terpeszátugrás szekrényen (4 rész)

Plussz feladatok:

- kötélmászás teljes magasságig és vissza

- felülés zsámolyról 30mp/ 20 db

Atlétika:

- Ugrások: magasugrás választott technikával (guruló, hasmánt, flopp)

- Dobások:

, súlylökés, kislabdahajítás

- Futások: 600 m futás: szintidő 2.10.

Térdelőrajt

Labdajáték:

Kosárlabda

9- 12. évfolyamban tanult elemek játékban történő alkalmazása

- labdavezetésből megállás- sarkazás

- labdavezetésből fektetett dobás jobb- bal kézzel

- tempódobás

- büntetődobás (6:3)