MÓRICZ ZSIGMOND GIMNÁZIUM

OSZTÁLYOZÓ- és JAVÍTÓVIZSGA

VIZSGAKÖVETELMÉNYE

TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

Tartalomjegyzék

7. évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

1. GIMNASZTIKA:

1.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: **minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot**, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 1x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

2. TORNA

TALAJTORNA

Három kötelező elem (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya) bemutatása

SZEKRÉNYUGRÁS

„Kismacska” hosszába állított szekrényen.

3. LABDAJÁTÉKOK: (2 labdajátékot kell bemutatni)

3.1 Röplabda

- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

Labdarúgás

- Dekázás
- Kapura lövések
- Labdavezetés

Kosárlabda

- Fektetett dobás leütés nélkül
- Labdavezetés
- Passzolások

Kézilabda

- Távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet
- Labdavezetés, passzolás
- Kapura dobás

4. ATLÉTIKA

- Távolugrás tanult technikával
- 30 m-es síkfutás
- 300 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Medicinlabda –dobás előkészítő gyakorlatok

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Választott labdajáték szabályai
4. Ókori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna

8. évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

5. GIMNASZTIKA:

1.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: **minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot**, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 1x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

6. TORNA

TALAJTORNA

Három kötelező elem (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya) bemutatása

SZEKRÉNYUGRÁS

„Kismacska" hosszába állított szekrényen.

7. LABDAJÁTÉKOK: (2 labdajátékot kell bemutatni)

3.1 Röplabda

- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alsó nyitás, 10 kísérlet

Labdarúgás

- Dekázás
- Kapura lövések
- Labdavezetés

Kosárlabda

- Fektetett dobás egy leütéssel
- Labdavezetés
- Passzolások

Kézilabda

- Távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet
- Labdavezetés, passzolás
- Kapura dobás

8. ATLÉTIKA

- Távolugrás tanult technikával
- 30 m-es síkfutás
- 300 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Medicinlabda –dobás előkészítő gyakorlatok

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Választott labdajáték szabályai
4. Ókori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna
7. Testnevelési játékok összehasonlítása

9.évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

9. GIMNASZTIKA:

1.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: **minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot**, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 2x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

10. TORNA

TALAJTORNA

Három kötelező elemet (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya) tartalmazó önállóan összeállított **talajgyakorlat** bemutatása.

SZEKRÉNYUGRÁS

Guggoló átugrás lebegőtámasszal, vagy terpeszátugrás, vagy zsugor-kanyarlat.
Lány: keresztbe állított, fiú: hosszába állított szekrény.

11. LABDAJÁTÉKOK: (2 labdajátékot kell bemutatni)

3.1 Röplabda

- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alsó nyitás, 10 kísérletből

Labdarúgás

- Dekázás
- Kapura lövések
- Labdavezetés

Kosárlabda

- Fektetett dobás labdavezetésből
- Labdavezetés
- Büntető dobás

Kézilabda

- Távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet
- Szabaddobás a kapu alsó sarkába állított zsámolyra 10 kísérlet
- Labdavezetésből kapura dobás

12. ATLÉTIKA

- Magasugrás tanult technikával
- 60 m-es síkfutás
- 300 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Medicinlabda –dobás előkészítő gyakorlatok

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Választott labdajáték szabályai
4. Ókori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna
7. Testnevelési játékok összehasonlítása
8. Úszás

10.évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

13. GIMNASZTIKA:

1.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: **minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot**, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 2x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

14. TORNA

TALAJTORNA

Három kötelező elemet (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya) tartalmazó önállóan összeállított **talajgyakorlat** bemutatása.

SZEKRÉNYUGRÁS

Guggoló átugrás lebegőtámasszal, vagy terpeszátugrás, vagy zsugor-kanyarlat.
Lány: keresztbe állított, fiú: hosszába állított szekrény.

15. LABDAJÁTÉKOK: (2 labdajáték követelményt kell választani)

3.1 Röplabda, vagy

- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alsó nyitás, 10 kísérletből

Kézilabda, vagy

- Távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet
- Szabaddobás a kapu alsó sarkába állított zsámolyra 10 kísérlet
- Labdavezetésből kapura dobás

Kosárlabda, vagy

- Fektetett dobás labdavezetésből
- Labdavezetés
- Büntető dobás

Labdarúgás:

- Dekázás
- Labdavezetés
- Kapura lövés

16. ATLÉTIKA

- Magasugrás tanult technikával
- 60 m-es síkfutás
- 600 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Medicinlabda –dobás előkészítő gyakorlatok

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Választott labdajáték szabályai
4. Ókori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna
7. Testnevelési játékok összehasonlítása
8. Úszás
9. Judo

11.évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

TORNA

1. KÖTÉLMÁSZÁS:
1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig

2. GIMNASZTIKA:
2.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 2x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

TALAJTORNA
Öt kötelező elemet (fejállás, gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya), cigánykerék) tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

SZEKRÉNYUGRÁS
Guggoló átugrás lebegőtámasszal **lány:** keresztbe fordított, **fiú:** hosszába fordított szekrényen

LABDAJÁTÉKOK:

4.1 Röplabda
-Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet,
-Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Felső nyitás, 10 kísérlet

4.2 Kosárlabda
- Fektetett dobás, 3 kísérlet
- Büntetődobás 10 kísérlet

ATLÉTIKA

- Távolugrás vagy magasugrás választott technikával
- 60 m-es síkfutás vagy 600 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Kislabda hajítás

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Választott labdajáték szabályai
4. Ókori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna
7. Testnevelési játékok összehasonlítása
8. Úszás
9. Judo
10. Birkózás, vagy aerobik- tánc

12. évfolyam

GYAKORLATI OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Testnevelés tantárgyból

TORNA

1. KÖTÉLMÁSZÁS:
1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig

2. GIMNASZTIKA:
2.1 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.
(Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, szerepeljen benne 2x8 ütem törzsizom és karizom erősítés)

TALAJTORNA
Öt kötelező elemet (fejállás, gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás (gyertya), cigánykerék) tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

SZEKRÉNYUGRÁS
Guggoló átugrás lebegőtámasszal **lány:** keresztbe fordított, **fiú:** hosszába fordított szekrényen

LABDAJÁTÉKOK: (2 labdajáték követelményt kell választani)

3.1 Röplabda
- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Felső nyitás, 10 kísérletből

Kézilabda
- Távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet
- Szabaddobás a kapu alsó sarkába állított zsámolyra 10 kísérlet
- Labdavezetésből kapura dobás

Kosárlabda
- Fektetett dobás labdavezetésből
- Labdavezetés
- Büntető dobás

Labdarúgás:
- Dekázás
- Labdavezetés
- Kapura lövés

ATLÉTIKA

- Távolugrás vagy magasugrás választott technikával
- 30- vagy 60 m-es síkfutás
- Cooper teszt
- Súlylökés

OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK

Testnevelés tantárgyból

TANKÖNYV: Köntös Zoltánné, dr. Reigl Mariann: **Hogyan csináljam?** című könyvből:

1. Egészséges életmód
2. Bemelegítés jelentősége
3. Kötelezően választható labdajáték (kosárlabda, röplabda, labdarúgás, kézilabda) szabályai
4. Ókori- és újkori olimpia története
5. Atlétika
6. Torna
7. Testnevelési játékok összehasonlítása
8. Úszás
9. Judo
10. Birkózás, vagy aerobik- tánc
11. Választott sportág bemutatása (Nem egyezhet a felsorolt sportágakkal)