

Testnevelés osztályozó vizsga gyakorlati vizsgakövetelménye

9. évfolyam:

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása. (5 pont)

Kosárlabdázás(10 pont)

Labdavezetés ügyes és ügyetlen kézzel.

Megállások, megindulások labdával.

Egykezes fektetett dobás bemutatása.

Röplabda(10 pont)

Kosárárintés fej fölé folyamatosan 5X.

Kézilabda(10 pont)

Labdavezetés.

Kapura lövés kitámasztásból zsámolyra 3X.

Torna(10 pont)

Gurulóátfordulás előre és hátra, gyertya, mérlegállás, fejállás elemek bemutatása.

Netfit(5 pont)

3 szabadon választott felmérés végrehajtása.

10. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása. (5 pont)

Kosárlabda(10 pont)

Labdavezetésből fektetett dobás ügyesebb kézzel.

Röplabda (10 pont)

Kosárárintés fej fölé folyamatosan 8X.

Alkarérintés folyamatosan 5X.

Kézilabda (10 pont)

Felugrásos kapura lövés labdavezetésből.

Torna (10 pont)

Gurulóátfordulás előre, hátra, gyertya, mérlegállás, fejállás.

Netfit (5 pont)

3 szabadon választott felmérés bemutatása.

11. évfolyam.

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása. (5 pont)

Kosárlabda(10 pont)

Labdavezetés, sarkazás, szabályos végrehajtása.

Ziccer dobás labdavezetésből mindkét kézzel bemutatva.

Röplabda: (10 pont)

Kosárárintés párokban háló felett folyamatosan 10X.

Dobott labda visszajátszása háló felett alkarérintéssel.

Torna(10 pont)

Elemkapcsolatok bemutatása az alábbiakból: Gurulóátfordulás előre, hátra, fejjálás, mérlegállás, futólagos kézenállás, gyertya.

Netfit (5 pont)

3 szabadon választott felmérés bemutatása.

12. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása. (5 pont)

Kosárlabda (10 pont)

Labdavezetésből fektetett dobás mindkét kézzel bemutatása 5X.

Büntetődobás 5X.

Kézilabda (10 pont)

Kapott labdából labdavezetés, felugrásos lövés kapura lövés számolyra 5X.

Büntetődobás számolyra 5X.

Röplabda (10 pont)

Kosár és alkar érintés háló felett párokban.

Egykezes alsó nyitás.

Torna (10 pont)

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása a tanult elemekből.

Netfit (5 pont)

3 felmérés bemutatása.

Szóbeli témakörök valamennyi évfolyamon

1.

Ismertesd az ókori olimpiai játékok eredetét, sajátosságait, versenyszámaint és az újkori olimpiák kialakulásának körülményeit!

2.

Ismertesd a serdülőkorban lezajló fejlődési folyamatokat, a végbemenő hormonális, anatómiai, morfológiai változásokat!

3.

Jellemezd az egészséges életmód összetevőit a megadott szempontok alapján: testedzés, aktív pihenés, optimális testsúly, testi higiénia, lelki egyensúly, szabadidő hasznos eltöltése, prevenció!

4.

Jellemezd a kondicionális képességeket (erő, gyorsaság, állóképesség)!

Sorold fel az erőfejlesztés alapvető szabályait!

5.

Csoportosítsd a gimnasztikai gyakorlatokat testrészek szerint valamint az izommunka jellege szerint!

6.

Ismertesd a bemelegítés szerepét!

(a bemelegítés élettani hatásai, időtartama, az általános és speciális bemelegítés kritériumai, a nyújtó és lazító hatású gyakorlatok szerepe a bemelegítésben)

7.

Csoportosítsd az atlétika versenyszámaint! Mutasd be az ugrások szakaszait, és jellemezd röviden a ugrószámokat! Ismertesd az állórajtot!

8.

Hasonlítsd össze a kézilabda és kosárlabda játékot alapvető jellemzői szerint!

(a pálya mérete, a játékosok száma, labdaméret, büntető szankciók, játékidő, a játék kezdése, lépésszabály, vonalszabály)

9.

Ismertesd a torna sportág mozgásanyagát szerenkénti felosztásban (férfi, női)!

Milyen szerepe van a tornának az iskolai testnevelésben?

(a torna és a rendgyakorlatok kapcsolata, a torna története, a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei)

10.

Milyen hatása van az emberi szervezetre az úszásnak (az úszás élettani hatásai, szerepe a helyes testtartás kialakításában, az úszás higiénéjével kapcsolatos ismereteinek)? Ismertesd egy választott úszásnem technikáját, rajtját, fordulóját

11.

Részletezd a táborozás és természetjárás előnyeit, szabályait!

12.

Mutasd be a ritmikus gimnasztika sportágat!

(a sportág rövid története, alapvető mozgáselemei, versenyszerei, alapvető versenyszabályai, a zene és esztétikum szerepe a sportágban)

13.

Jellemezd a testnevelés órán alkalmazható küzdőjátékokat! Ismertesd szerepüket a testi képességek fejlesztésében!

14.

Jellemezd a grundbirkózást, ismertesd a szabályait!

15.

Ismertess egy szabadon választott sportágat (főbb szabályait, versenyszámain, szükséges eszközöket, felszerelést, stb.)

Értékelés:

Mind a gyakorlati vizsga mind a szóbeli vizsga 50-50 pontos.

A szóbeli témakörökből egy tételt húz a vizsgázó.

0-19 pont elégtelen

20-39 pont elégséges

40-59 pont közepes

60-79 pont jó

80-100 pont jeles.

Amennyiben sérülés miatt a vizsga gyakorlati részét nem tudja teljesíteni a vizsgázó, akkor 2 szóbeli témakörből húz tételt!

Mind a gyakorlati, mind szóbeli vizsga lebonyolítása az érettségi vizsga szabályai szerint történik.