

Osztályozó vizsga követelmények

Testnevelés

Felhasznált szakirodalom: Nat 2020.: A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról. Kerettanterv:

https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_gimn_9_12_evf

Helyi tanterv

9. évfolyam

I. félév

Atlétika

Gyakorlati feladat: kislabdahajítás helyes technikai végrehajtása 1-2 keresztlépésből

Elméleti feladat: az atlétika dobószámainak csoportosítása, a kislabdahajítás/gerelyhajítás versenyszabályai

Kézilabda

Gyakorlati feladat: labdavezetésből felugrásos kapuralövés

Elméleti feladat: a kézilabda pálya méretei, legfontosabb szabályok

Küzdősportok

Gyakorlati feladat: zuhanóesés előre

Elméleti feladat: a küzdősportok fajtái

II. félév

Torna

Gyakorlati feladat: talajgyakorlati elemek: gurulóátfordulás előre, hátra, fejjállás, kézállás, kézenátfordulás oldalra, mérlegállás

Elméleti feladat: a férfi és női tornaszerek ismertetése

Kosárlabda

Gyakorlati feladat: egy- és kétütemű megállásból tempódobás

Elméleti feladat: a kosárlabdázás alapvető szabályai

Röplabda

Gyakorlati feladat: kosár-, és alkarérintés, alsó nyitás célfelületre

Elméleti feladat: a röplabda pálya méretei, alapvető szabályok

Atlétika:

Gyakorlati feladat: távolugrás guggoló technika

Elméleti feladat: az atlétikai ugrószámok csoportosítása, a távolugrás szabályai

10. évfolyam

I. félév

Atlétika

Gyakorlati feladat: térdelőrajt, 60 m futás

Elméleti feladat: az atlétikai futások felosztása, a rajtok fajtái, vezényszavai

Kézilabda

Gyakorlati feladat: büntetődobás (célfelületre dobás)

Elméleti feladat: a büntetődobás szabályai

Küzdősportok

Gyakorlati feladat: csúsztatott esés oldalra

Elméleti feladat: csapat-, és páros küzdőjátékok felsorolása

II. félév

Torna:

Gyakorlati feladat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása, szekrényugrás (átguggolás, vagy átterpesztés)

Elméleti feladat: a talajon végezhető elemek felsorolása egy választott elem technikai leírása, feltételezhető hibák

Kosárlabda

Gyakorlati feladat: labdavezetésből fektetett dobás félaktív védő mellett

Elméleti feladat: a kosárlabdázás technikai elemeinek ismertetése

Röplabda

Gyakorlati feladat: felső egyenes nyitás bemutatása

Elméleti feladat: a nyitás szabályai

Atlétika:

Gyakorlati feladat: súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.

Elméleti feladat: a súlylökés szabályai

11. évfolyam

I. félév

Atlétika

Gyakorlati feladat: magasugrás választott technikával

Elméleti feladat: a magasugrás szabályai

Kézilabda

Gyakorlati feladat: kapott labdával beugrásos kapuralövés

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Küzdősportok

Gyakorlati feladat: judo gurulás

Elméleti feladat: a távolkeleti küzdősportok felsorolása

II. félév

Gimnasztika:

Gyakorlati feladat: 6-8 gyakorlatból álló bemelegítő gimnasztikai gyakorlat bemutatása

Elméleti feladat: a bemelegítő gyakorlatok összeállításának alapelvei

Torna:

Gyakorlati feladat: összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Kosárlabda

Gyakorlati feladat: kapott labdával fektetett dobás

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Röplabda

Gyakorlati feladat: feladás-leütés alaptechnikája

Elméleti feladat: a támadás technikai elemei

Atlétika:

Gyakorlati feladat: távolugrás választott technikával 10-14 lépés nekifutásból

Elméleti feladat: az atlétikai futások csoportosítása

12. évfolyam

I. félév

Atlétika

Gyakorlati feladat: 2000 m futás

Elméleti feladat: az atlétika felosztása

Kézilabda

Gyakorlati feladat: páros lefutásból kapuralövés passzív védő mellett

Elméleti feladat: a kézilabdázást előkészítő testnevelési játékok felsorolása, ismertetése

Küzdősportok

Gyakorlati feladat: a birkózás alapelemei

Elméleti feladat: a grundbirkózás szabályai

II. félév

Torna:

Gyakorlati feladat: gerenda (járások, szökkenések fordulatok, fel-, leugrás) /korlát (felugrás, alaplendület, pedzés, kiugrás vetődéssel) gyakorlat

Elméleti feladat: magyarok az olimpiákon

Kosárlabda

Gyakorlati feladat: büntetődobás

Elméleti feladat: a büntetődobás szabályai

Röplabda

Gyakorlati feladat: röplabda játék a három érintés kijátszásával

Elméleti feladat: a röplabdázás technikai elemeinek felsorolása

Atlétika:

Gyakorlati feladat: magasugrás Flopp technikával

Elméleti feladat: a Flopp technika kialakulásának története

Készítette: Testnevelés munkaközösség

Kaposvár, 2025. szeptember 5.