**A testnevelés tantárgy témakörei**

**9.évfolyam számára osztályozó vizsgára**

|  |
| --- |
| Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  - Közlekedésbiztonsági szabályok |
| Egészségkultúra, prevenció  - Általános bemelegítő mozgássor összeállítása |
| Atlétika jellegű feladatok  - Álló- és térdelőrajt,60 m,Magasugrás, kislabdahajítás, kitartó futás |
| Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  - RG, Összefüggő talajgyakorlat,összefüggő gerenda gyakorlat |
| Sportjátékok  - Röplabda átadások, Alsó nyitás, Kosárlabda: megindulás,megállás,fektetett dobás jobbra |
| Önvédelmi és küzdősportok  -Grundbirkózás szabályai |

**A testnevelés tantárgy témakörei**

**10.évfolyam számára osztályozó vizsgára**

|  |
| --- |
| Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  - Fit-ball gyakorlatok |
| Egészségkultúra, prevenció  - Általános bemelegítő mozgássor összeállítása |
| Atlétika jellegű feladatok  - Térdelőrajt,100 m,Váltófutás, Súlylökés, kitartó futás |
| Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  - RG szerrel, Aerobik egyéni koreográfia, Összefüggő talajgyakorlat, összefüggő gerenda gyakorlat |
| Sportjátékok  - Röplabda átadások, Felső nyitás, Kosárlabda:sarkazás,fektetett dobás balra,Kapuralövések ( fiúk), |
| Önvédelmi és küzdősportok  - Grundbirkózás |

**A testnevelés tantárgy témakörei**

**11.évfolyam számára osztályozó vizsgára**

|  |
| --- |
| Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  - Step-pad gyakorlatsor össeállítása |
| Egészségkultúra, prevenció  - Speciális bemelegítő mozgássor összeállítása |
| Atlétika jellegű feladatok  - Térdelőrajt,400 m,Váltófutás, Súlylökés hátsó felállásból, kitartó futás |
| Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  - RG szerrel zenére, Aerobik csoportos koreográfia, Összefüggő talajgyakorlat, összefüggő gerenda gyakorlat |
| Sportjátékok  - Röplabda ütés, Felső nyitás, Kosárlabda:tempó dobás,Kapuralövések ( fiúk), |
| Önvédelmi és küzdősportok  - Judo gurulás |

**A testnevelés tantárgy témakörei**

**12.évfolyam számára osztályozó vizsgára**

|  |
| --- |
| Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  - Step-pad gyakorlatsor össeállítása |
| Egészségkultúra, prevenció  - Speciális bemelegítő mozgássor összeállítása |
| Atlétika jellegű feladatok  -Középtáv futás technikája,Távolugrás , |
| Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  - RG szerrel zenére, Szekrényugrás, Összefüggő talajgyakorlat, összefüggő gerenda gyakorlat |
| Sportjátékok  - Röplabda ütés-sánc, Kosárlabda:büntető dobás,Kapuralövések ( fiúk), |
| Önvédelmi és küzdősportok  - Önvédelem |