

TESTNEVELÉS
Technikum
9. évfolyam:

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása

Kosárlabdázás

Labdavezetés jobb és bal kézzel

Megállások, megindulások labdával

Egykezes fektetett dobás bemutatása

Labdarúgás

Labdavezetés, labdakezelések mozgás közben irányváltoztatással. Fejelések levegőből, társnak vagy kapura

Torna

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

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése

TESTNEVELÉS
Technikum
10. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása

Kosárlabda

Labdavezetésből fektetett dobás jobb és bal kézzel. Közeli dobások

Labdarúgás

Labdavezetés, labdakezelések mozgás közben irányváltatással. Fejelések levegőből, társnak vagy kapura

Torna

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

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése

TESTNEVELÉS
Technikum
11. évfolyam.

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

Kosárlabda

Labdavezetés, sarkazás, szabályos végrehajtása.

Ziccer dobás labdavezetésből mindkét kézzel bemutatva. Büntető dobás

Labdarúgás

A tanult technikai elemek alkalmazása. Pontos labdakezelés, cselezés, rúgásfajták alkalmazása kapura lövéssel

Torna

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

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése

TESTNEVELÉS
Technikum
12. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

Kosárlabda

Labdavezetésből fektetett dobás mindkét kézzel bemutatása

Büntetődobás

Labgarúgás

A tanult technikai elemek alkalmazása. Pontos labdakezelés, cselezés, rúgásfajták alkalmazása kapura lövéssel

Torna

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása a tanult elemekből

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése

TESTNEVELÉS
Érettségire felkészítő
12. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása

Kosárlabdázás

Labdavezetés jobb és bal kézzel

Megállások, megindulások labdával

Egykezes fektetett dobás bemutatása

Labdarúgás

Labdavezetés, labdakezelések mozgás közben irányváltotatással. Fejelések levegőből, társnak vagy kapura

Torna

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

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése

TESTNEVELÉS
Érettségire felkészítő
13. évfolyam

Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

Kosárlabda

Labdavezetés, sarkazás, szabályos végrehajtása.

Ziccer dobás labdavezetésből mindkét kézzel bemutatva. Büntető dobás

Labdarúgás

A tanult technikai elemek alkalmazása. Pontos labdakezelés, cselezés, rúgásfajták alkalmazása kapura lövéssel

Torna

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

Netfit

3 felmérés végrehajtása, ingafutás, ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz

Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

Gyakorlati vizsga:

Időtartama: 45 perc

Elérhető pontszám: 50 pont

A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése a megjelölt sportágban, illetve a Netfit

Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése