

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

9. évfolyam félévi vizsga

A vizsga felépítése:

1.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 9. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 1) 60 méteres síkfutás térdelőrajttal, időméréssel
- 2) Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés
- 3) Kosárlabda Fektetett dobás (bal és jobb oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal magasságában az oldalonál álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás
- 4) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 5) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 6) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 7) 40 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 8) Szekrényugrás lebegőtámasszal (fiúk 4 részes hosszában, lányok 3 részes keresztben felállított szekrényen)

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

9. évfolyam év végi vizsga

A vizsga felépítése:

1.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 9. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 1) Labdarúgás (szlalom labdavezetés váltott lábbal, társtól visszakapott labdával kapura lövés)
- 2) 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) Kislabdahajtás
- 4) Távolugrás helyből végrehajtva
- 5) Kézi szorítóerő mérése
- 6) Hajlékonysági teszt
- 7) Törzsemelés teszt
- 8) Magasugrás hasmánt technikával

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

10. évfolyam félévi vizsga

A vizsga felépítése:

2.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 10. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 9) 60 méteres síkfutás térdelőrajttal, időméréssel
- 10) Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés
- 11) Kosárlabda Fektetett dobás (bal és jobb oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás
- 12) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 13) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 14) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 15) 48 ütemű szabadgyakorlat első 16 ütem bemutatása
- 16) Szekrényugrás lebegőtámasszal (fiúk 5 részes hosszában, lányok 4 részes keresztben felállított szekrényen)

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

10. évfolyam év végi vizsga

A vizsga felépítése:

2.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 10. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 9) Labdarúgás (szlalom labdavezetés váltott lábbal, társtól visszakapott labdával kapura lövés)
- 10) Röplabda kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)
- 11) Kislabdahajtás
- 12) Távolugrás helyből végrehajtva
- 13) Kézi szorítóerő mérése
- 14) Hajlékonysági teszt
- 15) Törzsemelés teszt
- 16) Magasugrás hasmánt technikával

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

11. évfolyam félévi vizsga

A vizsga felépítése:

3.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 11. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 17) 60 méteres síkfutás térdelőrajttal, időméréssel
- 18) Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés
- 19) Kosárlabda fektetett dobás (bal és jobb oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás
- 20) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 21) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 22) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 23) 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 24) Szekrényugrás lebegőtámasszal (fiúk 5 részes hosszában, lányok 4 részes keresztben felállított szekrényen)

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

11. évfolyam év végi vizsga

A vizsga felépítése:

3.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 11. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 17) Labdarúgás (szlalom labdavezetés váltott lábbal, társtól visszakapott labdával kapura lövés)
- 18) Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre
- 19) Kislabdahajítás
- 20) Távolugrás helyből végrehajtva
- 21) Kézi szorítóerő mérése
- 22) Hajlékonysági teszt
- 23) Törzsemelés teszt
- 24) Magasugrás flop technikával

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

12. évfolyam félévi vizsga

A vizsga felépítése:

4.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 12. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 25) 60 méteres síkfutás térdelőrajttal, időméréssel
- 26) Kézilabda tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával
- 27) Kosárlabda büntetődobás választott technikával
- 28) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 29) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 30) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 31) 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 32) Szekrényugrás lebegőtámasszal (fiúk 5 részes hosszában, lányok 4 részes keresztben felállított szekrényen)

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott érettségi vizsga gyakorlati értékelési rendjét követi.

Testnevelés

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

12. évfolyam év végi vizsga

A vizsga felépítése:

4.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 12. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

A vizsga követelménye:

- 25) Labdarúgás (szlalom labdavezetés váltott lábbal, társtól visszakapott labdával kapura lövés)
- 26) Röplabda nyitás, választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre
- 27) Kislabdahajítás
- 28) Távolugrás helyből végrehajtva
- 29) Kézi szorítóerő mérése
- 30) Hajlékonysági teszt
- 31) Törzsemelés teszt
- 32) Magasugrás flop technikával

A vizsga teljesítése

A vizsga sikeresnek kell tekinteni, ha a vizsgázó eléri a maximális pontszám legalább 41%-át.

A vizsgáztató tanár a tantárgyra alkalmazott é