

# Testnevelés

## OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

5. évfolyam félévi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### **1.) Gyakorlati feladat:**

A vizsgakövetelményben felsorolt 5. évfolyamos tananyag számonkérése egyszerű, rövid feladatokon keresztül.

A vizsgázónak, a feladatok végrehajtására 90 perc áll rendelkezésére.

### A vizsga követelménye:

- 1) 60 méteres síkfutás térdelőrajttal
- 2) Kézilabda büntetődobás kapuban felállított zsámolyra
- 3) Kosárlabda büntető dobás alacsony kosárra
- 4) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 5) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 6) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 7) 8 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 8) Szekrényugrás, felugrás szekrényre guggoló támaszba, homorított leugrás (fiúk 4 részes, lányok 3 részes hosszában 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

5. évfolyam év végi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### 1.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 5. 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 (3 méteres sugarú körben fej felett végrehajtott kosárérintés)
- 3) Kislabdahajítás
- 4) Távolugrás helyből végrehajtva
- 5) Kézi szorítóerő mérése
- 6) Hajlékonysági teszt
- 7) Törzsemelés teszt
- 8) Távolugrás homokgödörbe lépő 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

6. évfolyam félévi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### **2.) Gyakorlati feladat:**

A vizsgakövetelményben felsorolt 6. 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) Kézilabda büntetődobás kapuban felállított zsámolyra
- 11) Kosárlabda büntető dobás alacsony kosárra
- 12) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 13) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 14) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 15) 8 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 16) Szekrényugrás, felugrás szekrényre guggoló támaszba, terpesz leugrás (fiúk 4 részes, lányok 3 részes hosszában 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

6. évfolyam év végi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### 2.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 6. 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 (3 méteres sugarú körben végrehajtott folyamatos alkarérintés)
- 11) Kislabdahajítás
- 12) Távolugrás helyből végrehajtva
- 13) Kézi szorítóerő mérése
- 14) Hajlékonysági teszt
- 15) Törzsemelés teszt
- 16) Távolugrás homokgödörbe lépő 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

7. évfolyam félévi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### **3.) Gyakorlati feladat:**

A vizsgakövetelményben felsorolt 7. 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) Kézilabda saját védővonalról indulva társnak adott passz után labdavezetést követően ziccer dobás beugrásos lövéssel
- 19) Kosárlabda hosszúindulást követően fektetett dobás kosárra
- 20) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 21) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 22) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 23) 16 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 24) Szekrényugrás, keresztbe állított szekrényen guggoló átugrás (fiúk 4 részes hosszában, lányok 3 részes 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

7. évfolyam év végi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### **3.) Gyakorlati feladat:**

A vizsgakövetelményben felsorolt 7. 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) Röplabda (nyitás védőszektorba jobb- és baloldalra felváltva)
- 19) Kislabdahajítás
- 20) Távolugrás helyből végrehajtva
- 21) Kézi szorítóerő mérése
- 22) Hajlékonysági teszt
- 23) Törzsemelés teszt
- 24) Magasugrás átlépő 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

8. évfolyam félévi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### **4.) Gyakorlati feladat:**

A vizsgakövetelményben felsorolt 8. 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 saját védővonalról indulva társnak adott passz után labdavezetést követően ziccer dobás beugrásokkal
- 27) Kosárlabda hosszúindulást követően fektetett dobás kosárra
- 28) Ingafutás 20 méteres pályán Netfit felmérés alapján
- 29) Fekvőtámasz teszt Netfit felmérés alapján
- 30) Hasizom teszt Netfit felmérés alapján
- 31) 32 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
- 32) Szekrényugrás, keresztbe állított szekrényen guggoló átugrás (fiúk 4 részes hosszában, lányok 3 részes 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

8. évfolyam év végi vizsga

### A vizsga felépítése:

#### 4.) Gyakorlati feladat:

A vizsgakövetelményben felsorolt 8. 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 védőszektorba jobb- és baloldalra felváltva)
- 27) Kislabdahajítás
- 28) Távolugrás helyből végrehajtva
- 29) Kézi szorítóerő mérése
- 30) Hajlékonysági teszt
- 31) Törzsemelés teszt
- 32) Magasugrás átlépő 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.