



YBL MIKLÓS ÉPÍTŐIPARI TECHNIKUM ÉS SZAKKÉPZŐ ISKOLA

A testnevelés osztályozó vizsga tantárgyankénti, évfolyamonkénti követelményei

A Testnevelés osztályozó vizsga ellenőrző gyakorlatai 9-10. évfolyamokon szakképző és technikus osztályokban

Témakörök/ sportágak

9-10. évf. 1.félév

Kosárlabda Átadások: pattintott, egykezes alsóátadás. Kosárra dobások.

Beszámoló gyakorlat: Fektetett dobás, 3 lépésből /10X

Labdarúgás Labdavezetés közben irányváltoztatás és megállás a védőtől való szabadulás szándékával.

Beszámoló gyakorlat : Szlalom labdavezetés belsőcsüd-rúgás kapura 10X

Atlétika: középtávfutás/ 800 m , súlylökés, távolugrás

Torna: talajgyakorlat: futólagos kézállás, gurulóátfordulás előre, fejállás, guruló átfordulás előre, mérlegállás, kézenátfordulás oldalt, repülő-guruló átfordulás

/ minimum 5 elem /

9-10. évf. 2. félév:

Kézilabda **Beszámoló gyakorlat: Kapura lövés felugrással labdavezetésből 5X**

Kosárlabda labdavezetés és dobások védővel szemben, kosárradobások futás közben labdavezetéssel

Beszámoló gyakorlat: Tempódobás 10X

Labdarúgás Földről felpattanó labda toppolása a lábfej belső részével, helyben és mozgás közben.

Beszámoló gyak, : Kapura lövés kapott labdából 10X

Atlétika : 800 m síkfutás időre állórajttal, magasugrás lépő technika,

	A Testnevelés osztályozó vizsga ellenőrző gyakorlatai a 3/11 szakképző és a 11-12 évfolyamokon technikumban
Témakörök/ sportágak	
3/11 szakképző, 11-12. tech.	
Kézilabda	Beszámoló gyakorlat: Kapuralövés szélről és beugrással 5X
Kosárlabda	Labdavezetés és dobások védővel szemben.
	Beszámoló gyak.: Fektetett dobás 3 lépésből- lepattanó labda megszerzése- labdavezetés másik kosárhoz- Tempódobás. 5x2 dobás
Labdarúgás	Rálépős csel indulást, elhúzást utánzó cselekből kapuralövések
	Beszámoló gyakorlat: Kapura lövés kapott labdából 10 X
Torna:	talajgyakorlat: futólagos kézállás, gurulóátfordulás előre, fejjállás, guruló átfordulás előre, mérlegállás, kézenátfordulás oldalt, repülő-guruló átfordulás
	Beszámoló összefüggő talajgyakorlat/ minimum 5 elem /
csak technikus	
Röplabda	A leütés technikájának és a sáncolás végrehajtásának ellenőrzése. Alsó,felső nyitás, alapérintések
	Beszámoló gyakorlat: átadások kosár és alkarérintésekkel ,