**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 |