

Osztályozó vizsga témakörök

Gyakorlati

9. évfolyam:

1, Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

2, Kosárlabdázás

Labdavezetés ügyes és ügyetlen kézzel.

Megállások, megindulások labdával.

Egykezes fektetett dobás bemutatása.

3, Röplabda

Kosárárintés fej fölé folyamatosan 5X.

4, Kézilabda

Labdavezetés.

Kapura lövés kitámasztásból zsámolyra 3X.

5, Torna

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

6, Netfit

3 szabadon választott felmérés végrehajtása.

10. évfolyam

1, Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

2, Kosárlabda

Labdavezetésből fektetett dobás ügyesebb kézzel.

3, Röplabda

Kosárérintés fej fölé folyamatosan 8X.

Alkarérintés folyamatosan 5X.

4, Kézilabda

Felugrásos kapura lövés labdavezetésből.

5, Torna

Gurulóátfordulás előre, hátra, gyertya, mérlegállás, fejállás.

6, Netfit

3 szabadon választott felmérés végrehajtása.

11. évfolyam

1, Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

2, Kosárlabda

Labdavezetés, sarkazás, szabályos végrehajtása.

Ziccer dobás labdavezetésből mindkét kézzel bemutatva.

3, Röplabda

Kosárérintés párokban háló felett folyamatosan 10X.

Dobott labda visszajátzása háló felett alkarérintéssel.

4, Kézilabda

Kapott labdából kapuralövés

5, Torna

Elemkapcsolatok bemutatása az alábbiakból: Gurulóátfordulás előre, hátra, fejjállás,

mérlegállás, futólagos kézenállás, gyertya.

6, Netfit

3 szabadon választott felmérés bemutatása.

12. évfolyam

1, Önállóan összeállított bemelegítés bemutatása.

2, Kosárlabda

Labdavezetésből fektetett dobás mindkét kézzel bemutatása 5X.

Büntetődobás 5X.

3, Kézilabda

Kapott labdából labdavezetés, felugrásos lövés kapura lövés számaryra 5X.

Büntetődobás számaryra 5X.

4, Röplabda

Kosár és alkar érintés háló felett párokban.

Egykezes alsó nyitás.

5, Torna

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása a tanult elemekből.

6, Netfit

3 szabadon választott felmérés bemutatása.

Osztályozó vizsga témakörök

Szóbeli témakörök valamennyi évfolyamon/ I.félév

1.

Ismertesd az ókori olimpiai játékok eredetét, sajátosságait, versenyszámait és az újkori olimpiák

kialakulásának körülményeit!

2.

Ismertesd a serdülőkorban lezajló fejlődési folyamatokat, a végbemenő hormonális, anatómiai,

morfológiai változásokat!

3.

Jellemezd az egészséges életmód összetevőit a megadott szempontok alapján: testedzés, aktív pihenés, optimális testsúly, testi higiénia, lelki egyensúly, szabadidő hasznos eltöltése, prevenció

4.

Jellemezd a kondicionális képességeket (erő, gyorsaság, állóképesség)!

Sorold fel az erőfejlesztés alapvető szabályait!

5.

Csoportosítsd a gimnasztikai gyakorlatokat testrészek szerint, valamint az izommunka jellege szerint!

6.

Ismertesd a bemelegítés szerepét!

(a bemelegítés élettani hatásai, időtartama, az általános és speciális bemelegítés kritériumai, a nyújtó és lázító hatású gyakorlatok szerepe a bemelegítésben)

Mi a különbség a statikus és dinamikus bemelegítés között?

7.

Ismertesse az atlétika versenyszámait! Miért nevezzük az atlétikát a sportok királynőjének.

8.

Hasonlítsd össze a kézilabda és kosárlabda játékot alapvető jellemzői szerint!

(a pálya mérete, a játékosok száma, labdaméret, büntető szankciók, játékidő, a játék kezdése,

lépésszabály, vonalszabály)

9.

Ismertesd a torna sportág mozgásanyagát szerenkénti felosztásban (férfi, női)!

Milyen szerepe van a tornának az iskolai testnevelésben?

(a torna és a rendgyakorlatok kapcsolata, a torna története, a kondicionális és koordinációs

képességek fejlesztésének lehetőségei)

Szóbeli témakörök valamennyi évfolyamon/ II. Félév

10.

Milyen hatása van az emberi szervezetre az úszásnak (az úszás élettani hatásai, szerepe a helyes testtartás kialakításában? Ismertesd a higiéniai szabályait!

Ismertesd egy választott úszásnem technikáját! (Vízfogás, szabadulás, technika, rajt, forduló)

11.

Ismertesd a természetjárás, illetve táborozás előnyeit, szabályait!

12.

Mutasd be a ritmikus gimnasztika(RG) sportágat!

(a sportág rövid története, alapvető mozgáselemei, versenyszerei, alapvető versenyszabályai, a zene

és esztétikum szerepe a sportágban)

13.

Jellemezd a testnevelés órán alkalmazható küzdőjátékokat! Ismertesd szerepüket a testi képességek fejlesztése szempontjából!

14.

Jellemezd a grundbirkózást, ismertesd a szabályait!

15.

Ismertess egy szabadon választott sportágat (főbb szabályait, versenyszámainak, szükséges eszközöket,

felszerelést, stb.)

Összeállította: Négele Anikó/ testnevelő szaktanár

Székesfehérvár, 2024.09.02