

## Utóvizsga követelménye Testnevelés tantárgyból/ 5. évfolyam

1. Testnevelés tantárgy helye, szerepe és célja
2. ( A tanuló m fogalmazza meg a témával kapcsolatos gondolatait, tanári irányítással)

3. Motorikus és fizikai képességek mérése

a, négyütemű fekvőtámasz

A tanuló a következő mozgássort hajtja végre: terpeszállás-guggolótámasz-mellső fekvőtámasz-guggolótámasz-terpeszállás.

(minimum: 1 perc alatt, 10x)

b, Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban

A karhajlítás-nyújtás egyenes törzssel végrehajtva történjen, úgy hogy a mellkas a legmélyebb ponton, szinte érintse a talajt. A feladat teljes kifáradásig tart, a tanuló törekedjen a helyes technikai végrehajtásra.

c, Helyből távolugrás

A kijelölt vonal mögül, az atlétikai ugrások szabályai szerint történik. Egy próbaugrás után három lehetősége van a tanulónak, hogy a feladatot minél eredményesebben elvégezze.

(minimum: 130 cm)

4. Atlétikai mozgások

A tanuló ismerje a rövid és hosszú távú síkfutás rajthelyzeteit, tudja alkalmazni azt.

(minimum: vezényszavakra történő rajtolások)

5. Gimnasztika és prevenció

Tudjon legalább 8, 10 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni utasításos módszerrel, ütemzéssel.

minimum: 4, 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása gyakorlatvezetéssel, a tanuló magától is tudjon olyan bemelegítő, vagy gimnasztikai gyakorlatokat amelyet a tanév során testnevelés órákon végeztek)

6. A pótvizsgán a megjelenés a tanévre meghatározott testnevelés felszerelésben történjen.

## Utóvizsga követelménye Testnevelés tantárgyból/ 6. évfolyam

1. Testnevelés tantárgy helye, szerepe és célja
2. ( A tanuló m fogalmazza meg a témával kapcsolatos gondolatait, tanári irányítással)

3. Motorikus és fizikai képességek mérése

a, négyütemű fekvőtámasz

A tanuló a következő mozgássort hajtja végre: terpeszállás-guggolótámasz-mellső fekvőtámasz-guggolótámasz-terpeszállás.

(minimum: 1 perc alatt, 10x)

b, Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban

A karhajlítás-nyújtás egyenes törzssel végrehajtva történjen, úgy hogy a mellkas a legmélyebb ponton, szinte érintse a talajt. A feladat teljes kifáradásig tart, a tanuló törekedjen a helyes technikai végrehajtásra.

c, Helyből távolugrás

A kijelölt vonal mögül, az atlétikai ugrások szabályai szerint történik. Egy próbaugrás után három lehetősége van a tanulónak, hogy a feladatot minél eredményesebben elvégezze.

(minimum: 130 cm)

4. Atlétikai mozgások

A tanuló ismerje a rövid és hosszú távú síkfutás rajthelyzeteit, tudja alkalmazni azt.

(minimum: vezényszavakra történő rajtolások)

5. Gimnasztika és prevenció

Tudjon legalább 8, 10 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni utasításos módszerrel, ütemzéssel.

minimum: 4, 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása gyakorlatvezetéssel,

a tanuló magától is tudjon olyan bemelegítő, vagy gimnasztikai gyakorlatokat amelyet a tanév során testnevelés órákon végeztek)

6. A pótvizsgán a megjelenés a tanévre meghatározott testnevelés felszerelésben történjen.

## Utóvizsga követelménye Testnevelés tantárgyból/ 7. évfolyam

1. Testnevelés tantárgy helye, szerepe és célja
2. ( A tanuló m fogalmazza meg a témával kapcsolatos gondolatait, tanári irányítással)

3. Motorikus és fizikai képességek mérése

a, négyütemű fekvőtámasz

A tanuló a következő mozgássort hajtja végre: terpeszállás-guggolótámasz-mellső fekvőtámasz-guggolótámasz-terpeszállás.

(minimum: 1 perc alatt, 15x)

b, Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban

A karhajlítás-nyújtás egyenes törzssel végrehajtva történjen, úgy hogy a mellkas a legmélyebb ponton, szinte érintse a talajt. A feladat teljes kifáradásig tart, a tanuló törekedjen a helyes technikai végrehajtásra.

c, Helyből távolugrás

A kijelölt vonal mögül, az atlétikai ugrások szabályai szerint történik. Egy próbaugrás után három lehetősége van a tanulónak, hogy a feladatot minél eredményesebben elvégezze.

(minimum: 150 cm)

4. Atlétikai mozgások

A tanuló ismerje a rövid és hosszú távú síkfutás rajthelyzeteit, tudja alkalmazni azt.

(minimum: vezényszavakra történő rajtolások)

5. Gimnasztika és prevenció

Tudjon legalább 8, 10 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni utasításos módszerrel, ütemzéssel.

minimum: 4, 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása gyakorlatvezetéssel, a tanuló magától is tudjon olyan bemelegítő, vagy gimnasztikai gyakorlatokat amelyet a tanév során testnevelés órákon végeztek)

6. A pótvizsgán a megjelenés a tanévre meghatározott testnevelés felszerelésben történjen.

## Utóvizsga követelménye Testnevelés tantárgyból/ 8. évfolyam

1. Testnevelés tantárgy helye, szerepe és célja
2. ( A tanuló m fogalmazza meg a témával kapcsolatos gondolatait, tanári irányítással)

3. Motorikus és fizikai képességek mérése

a, négyütemű fekvőtámasz

A tanuló a következő mozgássort hajtja végre: terpeszállás-guggolótámasz-mellső fekvőtámasz-guggolótámasz-terpeszállás.

(minimum: 1 perc alatt, 15x)

b, Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban

A karhajlítás-nyújtás egyenes törzssel végrehajtva történjen, úgy hogy a mellkas a legmélyebb ponton, szinte érintse a talajt. A feladat teljes kifáradásig tart, a tanuló törekedjen a helyes technikai végrehajtásra.

c, Helyből távolugrás

A kijelölt vonal mögül, az atlétikai ugrások szabályai szerint történik. Egy próbaugrás után három lehetősége van a tanulónak, hogy a feladatot minél eredményesebben elvégezze.

(minimum: 150 cm)

4. Atlétikai mozgások

A tanuló ismerje a rövid és hosszú távú síkfutás rajthelyzeteit, tudja alkalmazni azt.

(minimum: vezényszavakra történő rajtolások)

5. Gimnasztika és prevenció

Tudjon legalább 8, 10 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni utasításos módszerrel, ütemzéssel.

minimum: 4, 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása gyakorlatvezetéssel, a tanuló magától is tudjon olyan bemelegítő, vagy gimnasztikai gyakorlatokat amelyet a tanév során testnevelés órákon végeztek)

6. A pótvizsgán a megjelenés a tanévre meghatározott testnevelés felszerelésben történjen.