

# Osztályozó vizsgakövetelmények

## Testnevelés

### 5-8. évfolyam

#### 1. 5. ÉVFOLYAM

##### 1.1. I. FÉLÉV

#### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	futóiskola és ugróiskola gyakorlatok, térdelőrajt, állóképesség mérés: 600 m, Cooper-teszt,
<b>Torna</b>	gurulóátfordulás előre-hátra, mérlegállás, tarkóállás, híd szekrényugrás: felguggolás homorított leugrás 4 részes széltebe állított svéd szekrényen, gerenda: járás előre-hátra, fordulatokkal.
<b>Röplabda</b>	alapérintések ismerete, technikailag helyes kivitelezése, alsó egyenes nyitás, röplabda játék szabályismeret

##### 1.2. II. FÉLÉV

#### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	magasugrás átlépő technikával, kislabdahajítás helyből
<b>Úszás</b>	min. 2 úszásnemben 200 m leúszása
<b>Kosárlabda</b>	labdavezetés helyben és haladással, átadások helyben és mozgás közben, fektetett dobás ügyes oldalra 1 leütésből, kosárlabda játék szabályismeret

## 2. 6. ÉVFOLYAM

### 2.1. I. FÉLÉV

#### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	futóiskola és ugróiskola gyakorlatok, térdelőrajt, állórajt, állóképesség mérés: 600 m, Cooper-teszt,
<b>Torna</b>	gurulóátfordulás előre-hátra, mérlegállás, tarkóállás, híd, kézenátfordulás oldalt szekrényugrás: guggolóátugrás 4 részes széltebe állított svédsekreányen gerenda: járás előre-hátra, fordulatokkal, lebegőállás, mérlegállás
<b>Röplabda</b>	alapérintések ismerete, technikailag helyes kivitelezése, alsó egyenes nyitás, röplabda játék szabályismeret

### 2.2. II. FÉLÉV

#### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	magasugrás átlépő technikával, kislabdahajítás 3 lépés lendületszerzésből
<b>Kosárlabda</b>	labdavezetés helyben és haladással, megállás, sarkazás, átadások helyben és mozgás közben, páros lefutások, fektetett dobás ügyes oldalra labdavezetésből, kosárlabda játék szabályismeret

### 3. 7-8. ÉVFOLYAM

#### 3.1. I. FÉLÉV

##### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	futóiskola és ugróiskola gyakorlatok, térdelőrajt, állórajt állóképesség mérés: 600 m, Cooper-teszt
<b>Torna</b>	gurulóátfordulás előre-hátra, mérlegállás, tarkóállás, híd, kézenátfordulás oldalt, fellendülés kézállásba segítségadással, összefüggő talajgyakorlat, szekrényugrás: guggolóátugrás 4-5 részes szélébe állított svéd szekrényen, gurulóátfordulás előre gerenda: járás előre-hátra, fordulatokkal, lebegőállás, mérlegállás
<b>Röplabda</b>	alapérintések ismerete, technikailag helyes kivitelezése, alsó egyenes nyitás, felső egyenes nyitás, röplabda játék szabályismeret.

#### 3.2. II. FÉLÉV

##### KÖVETELMÉNYEK

<b>Atlétika</b>	magasugrás flop technikával kislabdahajtás 5 lépés lendületszerzésből
<b>Kosárlabda</b>	labdavezetés helyben és haladással, irány és iramváltással, megállás-megindulás, sarkazás, átadások helyben és mozgás közben, páros lefutások, fektetett dobás ügyes oldalra labdavezetésből, ügyetlenebb oldalra 1 leütésből, kosárlabda játék szabályismeret