

TESTNEVELÉS

Javítóvizsga feladatsor

A testnevelés pótvizsgán sportfelszerelésben kell megjelenni.

A pótvizsga első részében a felmérési feladatokat minimum elégséges szintre teljesíteni kell. Ezek a feladatok a következők:

1. **Kitartó futás egyéni tempóban megállás nélkül 15 percig.**
2. **Felülés: 29-46 db.**
3. **Mellkas emelés: 29-46 db.**
4. **Fekvőtámasz: 10-17 db.**
5. **Helyből távolugrás: 1,6m-1,8m.**

A pótvizsga második részében az éves anyagból a kérdező tanár által megjelölt feladatokat kell bemutatni.

Az éves anyagrészek a következők:

1. **Kosárlabda**

Fektetett dobás (ziccer) bemutatása helyes technikai végrehajtással ügyesebb kézzel.
Kísérletek száma 6db.

- helyes technikai végrehajtás és 1 találat: elégséges
- helyes technikai végrehajtás és 2-3 találat: közepes
- helyes technikai végrehajtás és 4 találat: jó
- helyes technikai végrehajtás és 5-6 találat: jeles

2. **Torna**

Talajtorna: Összefüggő talajgyakorlat bemutatása összekötő elemek alkalmazásával.

- gurulóátfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetből- különböző kiinduló helyzetbe, mérlegállás, tarkóállás (gyertya) : elégséges
- Fejállás (min. 3 mp.)
- Kézénátfordulás oldalt (cigánykerék)
- Fellendülés kézállásba (futólagos kézállás) gurulóátfordulás előre.

Az utóbbi három elem bármelyikének a gyakorlatban való bemutatása plusz egy jeggyel emeli az elégséges osztályzatot.

3. **Atlétika:** futó iskola feladatok közül kettő szabadon választott gyakorlat bemutatása

Márton Péter testnevelő