

Testnevelés pótvizsga 2018

I. Alapkövetelmény: - a testnevelés órákon kötelező felszerelés (Ganzos sötétkék póló, sportolásra alkalmas nadrág, teremcipő) viselése.

II. Beugró kérdések: 1. Melyek a testnevelés óra főbb részei?

2. Írja le a testnevelés óra legfontosabb balesetvédelmi szabályait!

A kérdésekre írásban kell válaszolni, ezért tollat hozzon magával!

Az I. és II. teljesítésének hiányában nem kezdheti meg a gyakorlati vizsgát!

- III. Gyakorlati követelmények:**
1. 550 m (1 iskola kör) időre
 2. Helyből távolugrás
 3. Függeszkedés
 4. Torna- a tanult talajtorna elemek bemutatása egy összefüggő gyakorlatban (tigrisbukfenc, bukfenc, kilépés előre karkörzéssel, mérlegállás, összekötőelem ,emelés fejállásba, bukfenc, tarkóállás, gurulás előre nyújtott ülésbe, hátra bukfenc)
 5. Torna-szekrényugrás- a tanévben tanult ugrások bemutatása
 6. Medicinlabda dobás előre (5kg-os)
 7. Medicinlabda dobás hátra (5- kg-os)
 8. Labda hajítás (1 kg-os medicinlabda)
 9. Kosárlabda (ziccer dobás mindkét oldalra, büntető dobás)
 10. 2 iskolakör (1100 m) időre

Az adott tanulócsoportnak megfelelő minimum szintek teljesítése szükséges a sikeres gyakorlati vizsgához.

Erdővégi Adrienne

Budapest, 2018.06.16.