

## 10. évfolyam

### Testnevelés témakörök, feladatok

#### Bemelegítés

- egyéni gimnasztika,
- kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig.

#### Torna

- Talaj: kézállás ,fejállás, cigánykerék mindkét oldalra, gyertya
- Szekrényugrás: hosszában állított 5 részes szekrényre felguggolás, átterpesztés
- Gyűrű: függésben alaplendület, lefüggés, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lefüggésbe, lendület hátra, leugrás.

#### Sportjátékok

##### Röplabda:

- kosárárintéssel fej fölé adogatás ( 8 db ),
- alkarérintéssel fej fölé adogatás ( 6 db ).

##### Kosárlabda:

- sarkazás, hosszú indulás után fektetett dobás, ( mindkét oldalról. 3-3 kísérlet ).

#### Atlétika

##### Futások:

- 60 m időre (minimum 9,2 sec.) térdelő rajttal,
- 2000 m időre (minimum 11 min.) álló rajttal.

##### Ugrások:

- távolugrás választott technikával (min 4 m),
- magasugrás választott technikával (min. 120 cm).

##### Dobások:

- kislabda hajítás 5 lépéses technikával (min. 35 m),
- súlylökés háttal felállásból becsúszással (min. 7.5 m).

## EGYENI ÉRTÉKELŐ LAP

A vizsgázó neve:

Születési idő:

TÉMAKÖRÖK	Pontszám						Összpont
	0	1	2	3	4	5	
GIMNASZTIKA GYAKORLAT							
KÖTÉLMÁSZÁS							
<b>TORNA</b>							
Talajtorna							
Szekrényugrás							
Gyűrű gyakorlat							
<b>ATLÉTIKA</b>							
60 m (mp)							
2000 m (perc)							
Távolugrás (m)							
Magasugrás (cm)							
Kislabdahajítás (m)							
Súlylökés (m)							
<b>LABDAJÁTÉK</b>							
Röplabda	1.1. gyakorlat						
	1.2. gyakorlat						
Kosárlabda	2.1. gyakorlat						
	2.2. gyakorlat						
<b>MINDÖSSZESEN</b>							

Dátum: .....

.....  
Vizsgázató tanár