



# **Tatabányai Árpád Gimnázium**

---

**Az osztályozó vizsga követelményei**

**HT4-2020**

**Négy évfolyamos gimnázium**

**Testnevelés**

# A HT 4\_2020. testnevelés osztályozó vizsga követelményei

## 9- 10. évfolyam

### 9. évfolyam:

#### Gyakorlati vizsga követelményei:

##### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas -gyakorlatok tervezése segítséggel
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló gyakorlása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása tanári kontrollal

##### **FOGALMAK**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlat

##### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

- Futások:
  - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
  - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel
  - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
  - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
  - Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
  - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással

- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
  - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
  - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
  - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.

#### **FOGALMA**

álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

*További tornasz(er)ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Emelés fejállásba – kísérletek
  - Fellendülés kézállásba
  - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Vetődések, átguggolások
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
  - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
  - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
  - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés

#### **Lányoknak:**

- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármalépés; járás guggolásban; támaszhelyzeten át leugrás
  - Támadóállások, lebegőállások
  - Járások előre utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
  - Fordulatok állásban
  - Leugrások feladatokkal
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

### **Fiúknak:**

- Gyűrűn:
  - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
  - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korláton:
  - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz)
  - Alaplendület támaszban
  - Támlázás, terpeszpedzés
  - Lendület előre terpeszülésbe
  - Vetődési leugrás

### **FOGALMAK**

fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, terpeszpedzés, vetődési leugrás.

### **TÉMAKÖR: Sportjátékok**

- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, hosszúindulás, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása
  - Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
- Röplabda: (lányok)
  - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, alkalmazása különböző játék helyzetekben
  - Távrolól érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Labdarúgás: (fiúk)
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból
  - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított labdával

### **FOGALMAK**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban

- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

### **FOGALMAK**

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

### **TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

- Birkózás
  - A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alapttechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
  - Oldalra rúgás és csapás technikája
  - Alap védekező technikák ellentámadásokkal
  - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
  - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása
  - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
  - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
  - Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
  - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
  - A bokasöprés technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

### **FOGALMAK**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal.

### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítás, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandröplabda, nordic walking, montain bike, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)

- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

#### **FOGALMAK**

nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, lövészet, vándortábor, sáortábor

#### **A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

#### **A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

### **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.

## 10. évfolyam:

### Gyakorlati vizsga követelményei:

#### TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel

#### FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

#### TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

- Futások:
  - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
  - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel
  - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
  - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
  - Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
  - Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással

- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
  - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
  - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
  - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával

#### **FOGALMAK**

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
  - Kézenátfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel, kézenátfordulás segítséggel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Vetődések, átguggolások
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerényen:
  - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
  - Hosszába állított ugrószerényen felguggolás, leterpesztés
  - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás

#### **Lányoknak:**

- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
  - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
  - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
  - Fordulatok állásban, guggolásban
  - Tarkóállási kísérletek segítséggel
  - Leugrások feladatokkal
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok



## Fiúknak:

- Gyűrűn:
  - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
  - Vállátfordulás előre
  - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korláton:
  - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
  - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
  - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
  - Felkarállás
  - Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
  - Lendület előre terpeszülésbe
  - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

## FOGALMAK

kézenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugarások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

## TÉMAKÖR: Sportjátékok

- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak a játékvezetéshez igazított eredményes végrehajtása
  - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Röplabda: (lányok)
  - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játék helyzetekben
  - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
  - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Labdarúgás: (fiúk)
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfülényes játék helyzetekben
  - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

## FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

## TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer bekapcsolásával

## FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

## TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

- Birkózás
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
  - Hídban forgás
  - Hídba vetődés fejtámaszból
  - Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika
  - Mögékerülés: könyökelütéssel, kibújással
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
  - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
  - A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
  - A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása
  - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védelmi technikáinak jártasságszintű elsajátítása
  - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
  - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
  - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

## FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karateátadások kézzel és lábbal

### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnessztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervök önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, görhoki, sportlövészet, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

### **FOGALMAK**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

### **A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

### **A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

## **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.