

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA ÉS JAVÍTÓVIZSGA FELADATAI

ÉVFOLYAMONKÉNT ÉS IDŐSZAKONKÉNT

(minimum követelmények)

11. évfolyam:

1.negyedéves vizsga

-12 kör futás (fiúk:14,00;lányok:18,00)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:12,lányok:4),felülés(f:36,l:26),

törzsemelés(f:36;l:26)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,66;l:1,06)

-talajgyakorlat bemutatása az eddig tanult elemek felhasználásával

2.Félévi vizsga

-12 kör futás(fiúk:13,50;lányok:17,50)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:12,lányok:4), felülés(f:37,l:27),

törzsemelés(f:37;l:27)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,67;l:1,07)

-talajgyakorlat bemutatása az eddig tanult elemek felhasználásával

3.negyedéves vizsga

-12 kör futás(fiúk:13,40;lányok:17,40)

-60m futás

-fekvőtámasz(f:12,l:4),felülés(f:38,l:28),

törzsemelés(f:38;l:28)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,68;l:1,08)

-talajgyakorlat bemutatása az eddig tanult elemek felhasználásával