

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA ÉS JAVÍTÓVIZSGA FELADATAI

ÉVFOLYAMONKÉNT ÉS IDŐSZAKONKÉNT

(minimum követelmények)

9. évfolyam:

1.negyedéves vizsga

-12 kör futás (fiúk:15perc;lányok:19perc)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:10,lányok:2),felülés(f:30,l:20),

törzsemelés(f:30;l:20)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,60;l:1,00)

-talajgyakorlati elemek bemutatása

(gurulóátfordulás előre,hátra;fejállás)

3.negyedéves vizsga

-12 kör futás(fiúk:14,40;lányok:18,40)

-60m futás

-fekvőtámasz(f:10,l:2),felülés(f:32,l:22),

törzsemelés(f:32;l:22)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,62;l:1,02)

-talajgyakorlati elemek bemutatás

(gurulóátfordulás előre,hátra;fejállás)

2.Félévi vizsga

-12 kör futás(fiúk:14,50;lányok:18,50)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:10,lányok:2), felülés(f:31,l:21),

törzsemelés(f:31;l:21)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,61;l:1,01)

-talajgyakorlati elemek bemutatása

(gurulóátfordulás előre,hátra;fejállás)