

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)

10. évfolyam:

1. negyedéves vizsga

- 12 kör futás(fiúk:14,30;lányok:18,30)
- 60m futás
- fekvőtámasz(fiúk:11,lányok:3),felülés(f:33,l:23),
törzsemelés(f:33;l:23)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,63;l:1,03)
- talajgyakorlati elemek bemutatása
(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)

3. negyedéves vizsga

- 12 kör futás(fiúk:14,10;lányok:18,10)
- 60m futás
- fekvőtámasz(f:11,l:3),felülés(f:35,l:25),
törzsemelés(f:35;l:25)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,65;l:1,05)
- talajgyakorlati elemek bemutatás
(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)

2. Félévi vizsga

- 12 kör futás(fiúk:14,20;lányok:18,20)
- 60m futás
- fekvőtámasz(fiúk:11,lányok:3), felülés(f:34,l:24),
törzsemelés(f:34;l:24)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,64;l:1,04)
- talajgyakorlati elemek bemutatása
(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)

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

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

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

12. évfolyam:

1. negyedéves vizsga

- 12 kör futás(fiúk:13,30;lányok:17,30)
- 60m futás
- fekvőtámasz(fiúk:13,lányok:5),felülés(f:39,l:29),
törzsemelés(f:39;l:29)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,69;l:1,09)
- talajgyakorlat bemutatása az eddig tanult elemek
felhasználásával

3. negyedéves vizsga

- 12 kör futás(fiúk:13,10;lányok:17,10)
- 60m futás
- fekvőtámasz(f:13,l:5),felülés(f:41,l:31)
törzsemelés(f:41;l:31)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,70;l:1,10)
- talajgyakorlat bemutatása az eddig
tanult elemek felhasználásával

2. Félévi vizsga

- 12 kör futás(fiúk:13,20;lányok:17,20)
- 60m futás
- fekvőtámasz(fiúk:13,lányok:5), felülés(f:40,l:30),
törzsemelés(f:40;l:30)
- kézilabda: kapura lövések
- kosárlabda: labdás feladatok
- helyből távolugrás(f:1,71;l:1,11)
- talajgyakorlat bemutatása az eddig tanult elemek
felhasználásával