

Testnevelés témakörök és osztályozó vizsga feladatok magántanulóknak.

1/9. évfolyam 1 félév:

Kosárlabda

Alapmozgások labda nélkül és labdával: megindulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás. Egy- és kétkézes átadások. Kosárra dobások állóhelyből,

Beszámoló: fektetett dobás indulócsellel. 10X

Labdarúgás:

Álló és mozgó labda rúgásának technikai formái. Átadások,

Beszámoló: Kapura ívelés felpályáról 10X

Kézilabda: átadások egy kézzel, kapura lövések helyből,

Beszámoló: kitámasztásos kapura lövés 10X

Atlétika: Cooper futás 12 perc/m

1/9 évf. 2. félév

Kosárlabda	.Egy- és kétkézes átadások. Kosárra dobások mozgásból,
Labdarúgás	Beszámoló: labdavezetésből fektetett dobás 10X Álló és mozgó labda rúgásának technikai formái. Labdavezetés belsővel. Fejelés.
Kézilabda	Beszámoló:Szlalom labdavezetés 4 zsámoly között +kapura lövés 10 X Kapura lövés. Büntetődobás. Labdavezetés.
	Beszámoló: Kapura lövés felugrásból 10X

Atlétika:

Középtávfutás technikája

Beszámoló: 800m síkfutás időre, 2'40" belül 5-ös, 3'00" belül 4-es, 3'30" belül 3-as, 4'00" belül 2-es ---4 percen túl elégtelen/1-es/

Összeállította: Szilágyi László a tanmenetekből