

**A Testnevelés osztályozó vizsga ellenőrző gyakorlatai 10. évfolyamon
szakközépiskolai részen:**

10.évf.	1.félév:
Kosárlabda	Átadások: pattintott, egykezes alsóátadás. Kosárra dobások. Beszámoló gyak.: Fektetett dobás, futás közben labdavezetéssel 10X
Labdarúgás	.Labdavezetés közben irányváltoztatás és megállás a védőtől való szabadulás szándékával. Beszámoló gyak.:Slalom labdavezetés belsőcsüd-rúgás kapura 10X
Atlétika:	futás: Cooper teszt
Kézilabda:	átadások egy kézzel, kapura lövések helyből, Beszámoló: kitámasztásos kapura lövés 10X
Torna:	talajgyakorlat: futólagos kézállás, gurulóátfordulás előre, fejállás, guruló átfordulás előre.
10. évf.	2. félév:
Kézilabda	Beszámoló gyak.:Kapura lövés felugrással labdavezetésből 10X
Kosárlabda	labdavezetés és dobások védővel szemben. Beszámoló gyak.: Tempódobás 10X
Labdarúgás	Földről felpattanó labda toppolása a lábfej belső részével, helyben és mozgás közben. Beszámoló gyak, : Kapura lövés kapott labdából 10X
Atlétika :	800 m síkfutás időre állórajttal, szintidők: 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/