

**A BETHLEN GÁBOR
ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS
GIMNÁZIUM**

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA KÖVETELMÉNYEK



Testnevelés

VIZSGAKÖVETLEMÉNYEK TESTNEVELÉS TANTÁGYBÓL

Az 1–2. évfolyamon a témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció
Kúszások és mászások
Járások, futások
Szökdelések, ugrások
Dobások, ütések
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
Labdás gyakorlatok
Testnevelési és népi játékok
Küzdőfeladatok és -játékok
Foglalkozások alternatív környezetben
Úszás

1.osztály:

1. Milyen felszerelésre van szükség a testnevelés / mozgás órára? Miért kell átöltözni? Hogyan kell rendbe tartani az öltözéket egyik óráról a másikra?
- 2, Miért egészséges a mozgás?
- 3, Sorolj fel néhány sportot, amit ismersz!
- 4, Milyen szabadtéren végzett mozgásos játékokat ismersz? (bújócska, fogócska, gumizás
- 5, Mit Jelent szerinted az, hogy becsületesen játszani?
- 6, Gyakorlati vizsga: - Mozcássor bemutatása
 - Rendgyakorlatokhoz kapcsolódó vezényszavakra történő utasítás végrehajtása (Vonalba, oszlopba vagy körbe állni. „Vigyázz!”, „Pihenj!” és a fordulatok (Balra át!) vezényszavakra gyakorlat végrehajtása.).
 - Járások és futások különböző variációi: pl. mackójárás, pókjárás, tyúklépés ...
 - „Mutasd meg, hogyan kell helyesen felmászni a bordásfalra és biztonságosan leugrani a tornaszőnyegre!”
 - Gimnasztikai tornasor elvégzése utánzás után.
 - Labdával végzett gyakorlatok: pattogtatás mindkét kézzel, labda feldobása és elkapása, dobások

2. osztály:

1, Milyen balesetmegelőzési szabályt ismersz, amit minden óra előtt be kell tartani? (ékszerek levétele, haj összefogása, cipőfűző bekötése)

2, Mi kedvenc sportod? Mit lehet erről tudni? Van kedvenc sportolód?

3, Mit jelent a testnevelés órán a becsületes játék?

4, Gyakorlati vizsga: - Mozgássor bemutatása

- Bemelegítés utánzása.
- Kitartó futás 2 percben.
- Gimnasztikai mozgássor elvégzése utasítás után.
- Bordásfalon végzett feladatok végrehajtása.
- Labdával végzett gyakorlatok bemutatása utánzás után.
- Ugrókötelezés.
- Hullahopp-karikával végzett gyakorlat.

Az 3-4.. évfolyamon a témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció
Kúszások és mászások
Járások, futások
Szökdelések, ugrások
Dobások, ütések
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok
Labdás gyakorlatok
Testnevelési és népi játékok
Küzdőfeladatok és -játékok
Foglalkozások alternatív környezetben
Úszás

3. osztály:

1, Mit tudsz az Olimpiáról?

2, Mit sportolsz? Mit lehet tudni erről a sportról? Te miért szereted? Van példaképed benne?

3, Mit jelent, hogy becsületesen játszunk?

4, Gyakorlati vizsga: - Mozgássor bemutatása

- Bemelegítés. Iskolakör futása.
- Szökdelő gyakorlatok: páros lábon való szökdelés, indiánszökdelés.....
- Gimnasztikai mozdulatsor bemutatása utasítás után.
- Erősítő gyakorlatok bemutatása (kar, láb, has, fenék)
- Labdával végzett gyakorlatok (pattogtatás, dobás,)

4. osztály:

1, Hogyan kapcsolódik az egészség megóvásához a mozgás?

2, Milyen híres magyar sportolókat ismersz?

3, Mit jelent a sportban a becsületesség?

4, Gyakorlati vizsga: - Mozgássor bemutatása

- Bemelegítés. Két iskolakör futása.
- Saját tornasor összeállítása és bemutatása.
- Akadálypályán történő feladatsor végrehajtása.
- Célba dobás.