

Testnevelés osztályozó vizsga, 9. évfolyam

Első félév

Szóbeli:

- A testnevelés tantárgy jelentősége a középiskolai oktatásban
- Az iskolai testnevelés célja és feladatai
- Ókori és újkori olimpiák

Gyakorlat:

- Futások: Futóiskola. Állórajtok, fokozófutás, gyorsfutás 60-100 m-en
- Szabályismertetés, alaphelyzetek a kosárlabdában
- Szabályismertetés, alaphelyzet a röplabdában
- Emelés fejjállásba, fellendülés kézállásba segítséggel

Második félév

Szóbeli:

- A harmonikus testi fejlődés
- Az egészséges életmód
- A sport szerepe a személyiség fejlesztésben

Gyakorlat:

- Ingafutás
- 2km síkfutás
- Röplabda, kosárérintés, alkarérintés
- Fektetett dobás mindkét oldalra állóhelyből megindulva