

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA GYAKORLATI ÉS ELMÉLETI FELADATAI 2023/24. TANÉV VÉGE

Atlétika :

1. helyből távolugrás 6 db kísérlet
2. kislabda hajítás 6 db kísérlet

Labdajáték:

Röplabda :

1. kosárérintés technikája
2. párban háló felett folyamatos passzolás- helyezkedés a labdához

Kosárlabda :

1. szlalom labdavezetés

Gimnasztika, szertorna:

1. Összefüggő gimnasztikai gyakorlat -füzér / 32 ütemű - (P.P)
2. Önállóan összeállított gerenda gyakorlat:
lépések: érintő lépés, hinta lépés, szökkenő 3-as lépés
guggolásban 180 fokos fordulat,
mérlegállás - (F.E.)
3. Összefüggő talajgyakorlat: mérlegállás-gurulóátfordulás előre nyújtottülésbe -
emelés tarkóállásba- gurulóátfordulás hátra guggolóállásba -emelés lebegőállásba- kézen átfordulás
oldalt- néhány lépés nekifutás- tigrisbukfenc – (M.D.D.)

Szóbeli kérdés:

Egy szabadon választott sportág ismertetése a következő szempontok szerint:

1. Kialakulásának története
2. Szabályismeret (játéktér, pályaméret, alapszabályok ,pontozás, csapatlétszám, eszközök szerek stb.)
3. Magyar vonatkozás – ismert- eredményes versenyzők, csapatok, bajnokságok, nemzetközi eredmények
4. Nemzetközi vonatkozás- EB, VB, Olimpia
5. Miért ezt a sportágat választottad?
6. Érdekességek