



Tatabányai Árpád Gimnázium

Az osztályozó vizsga követelményei

HT4-2020

Négy évfolyamos gimnázium

Testnevelés

9. évfolyam:

Gyakorlati vizsgák követelményei:

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása tanári kontrollal
- Relaxációs technikák

FOGALMAK

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, kéziszergyakorlatok

A gyógytestnevelés-órák keretében (könnyített testnevelés esetén) a gimnasztika 2-4-8 ütemű gyakorlatok, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiai helyes testtartás kialakításához. Relaxációs gyakorlatokat.

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

- Futások:
 - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztvezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások)
 - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel
 - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül
 - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon
- Ugrások:
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
 - Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból
 - Távolugrás lépő technika 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre.
- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
 - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel
 - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből

- Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.

FOGALMAK

- álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

A gyógytestnevelés-órán (könnyített testnevelés esetén) atlétikai jellegű feladatok differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok, dobógyakorlatok.

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba – kísérletek
 - Fellendülés kézállásba
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés

Lányoknak:

- Gerendán:
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal; járás guggolásban; támaszhelyzeten át leugrás
 - Támadóállások, lebegőállások
 - Járások előre, hátra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
 - Fordulatok állásban
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Fiúknak:

- Gyűrűn:
 - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
 - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korláton:

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz)
- Alaplendület támaszban
- Támlázás, terpeszpedzés
- Lendület előre terpeszülésbe
- Vetődési leugrás

FOGALMAK

fejenátfordulás, emelés fejjállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, terpeszpedzés, vetődési leugrás.

A gyógytestnevelés-órán (könnyített testnevelés esetén) a torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével.

TÉMAKÖR: Sportjátékok

- Kosárlabda: (fiúk, Lányok)
 - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, hosszúindulás, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok
 - Labdaátadások különböző módjai
 - Fektetett dobás félaktív védő játékos jelenlétében
- Röplabda: (lányok)
 - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával
 - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Labdarúgás: (fiúk)
 - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
 - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból
 - A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
 - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított

FOGALMAK

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

A gyógytestnevelés-órák keretében (könnyített testnevelés esetén) A sportjátékok technikai elemeinek alkalmazása a különböző mozgásszervi elváltozásoknak, illetve belgyógyászati betegségeknek megfelelően.

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni célzó játékok

- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák, egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával

FOGALMAK

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

A gyógytestnevelés-órák keretében (könnyített testnevelés esetén) a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulóknál a testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása.

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

- Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
- Dzsúdó
 - Eséstechnikák

FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés.

A gyógytestnevelés-órán a tanuló (könnyített testnevelés esetén) az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatai, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark, fitnesztermek gépei használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandröplabda, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

FOGALMAK

nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

A gyógytestnevelés-órák keretében (könnyített testnevelés esetén) A szabadban végzett testgyakorlatok, sportok adekvát alkalmazása, amelyeket a tanuló elváltozása, illetve betegsége ellenére végezhet.

Szóbeli vizsgák követelményei:

A témakörök

- végén található fogalmak;

- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.