**TESTNEVELÉS**

**10. évfolyam osztályozó-, és javítóvizsga követelményei**

I. Gimnasztika

 32 ütemű szabadgyakorlat.

 Kötélmászás.

II. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Kislabdahajítás.

Magasugrás lépő technikával.

Térdelőrajt, 60 m síkfutás.

III. Torna jellegű feladatmegoldások

 5 tanult elemből álló önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása.

5 tanult elemből álló önállóan összeállított gerenda gyakorlat bemutatása leugrással (lányoknál).

Szekrényugrás (fiúknál).

IV. Sportjátékok

 Röplabda: folyamatos alkar- és kosárérintés fejfölé.

 Kosárlabda: jobb-, és bal kezes fektetett dobás.

**Az értékelés alapja a sportágra jellemző helyes technikai végrehajtás!**

V. Elméleti ismeretek

1. Mutassa be, milyen hatással van a mozgás a testi fejlődésre és a lelki tulajdonságokra!
2. Mely sportágakban van jelentősége a gyorsaságnak és az állóképességnek!
3. Melyik sportág a „sportok királynője”, röviden jellemezze?

 Ismertesse a rövidtávfutást és a térdelőrajtot!

1. Ismertesse az úszás jelentőségét és higiénés szabályait!

**Rendelkezzen alapvető ismeretekkel a megadott témakörökben!**