**TESTNEVELÉS**

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

I. Gimnasztika

 24 ütemű gimnasztikai gyakorlat önálló bemutatása,

 Kötélmászás lábkulcsolással

II. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Kislabdahajítás nekifutásból,

 Magasugrás átlépő technikával,

100 m-es síkfutás állórajtból

III. Torna jellegű feladatmegoldások

 5 tanult elemből álló, önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása,

5 tanult elemből álló, gerenda gyakorlat bemutatása leugrással (lányoknál)

Guggolóátugrás ugrószekrényen (fiúknál)

IV. Sportjátékok

 Röplabda: alap-kosárérintés, alkarérintés

 Kosárlabda: szlalom labdavezetés, megindulás, megállás labdával

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

V. Elméleti ismeretek

1. Beszéljen az olimpiai játékok eredetéről és az újkori játékok kezdetéről!
2. Csoportosítsa a kondicionális képességeket!

 Jellemeze az erőt és fejlesztésének szabályait!

1. Beszéljen a bemelegítés szerepéről és kritériumairól!
2. Beszéljen az egészséges életmódról, kiemelten a testmozgás szerepéről!

 **Rendelkezzen alapvető ismeretekkel a megadott témakörökben.**