

Szakgimnázium 11. évfolyam lányok

Összpontszám: 40 pont

Kötelező gimnasztika- 10 pont

Atlétika- 10 pont:

- *Térdelőrajt- 2 pont*
- *Súlylökés becsúszással vagy gerelyhajítás- 4 pont*
- *Flop magasugrás vagy távolugrás- 4 pont*

Torna: 2 választott szeren összefüggő gyakorlat bemutatása- 10 pont

Gerendagyakorlat: 5 elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- támaszból felterpesztés
- járások: érintőjárás, hintalépés, hármaslépés, keringőjárás
- fordulatok: állásban, guggolásban, fúrófordulat, járások fordulattal
- szökkenések: lábcseré, ördögugrás, olló, sasszé, futóátugrás
- tarkóállás
- gurulóátfordulás
- leugrások: homorított leugrás, - fordulattal, terpeszugrás, terpeszcscuka, kézenátfordulás oldalra

Talajgyakorlat: 5 elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- gurulóátfordulások előre/hátra terpeszből terpeszbe
- tartásos elemek: mérlegállás, tarkó-, fej-, kézállás, híd
- repülő gurulóátfordulás
- spárga
- fejenátfordulás
- kézenátfordulás oldalra, runder
- kézállás, gurulóátfordulás előre, kézállás-híd, bogni
- kézenátfordulás
- runder-flick
- összekötő elemek: járások, szökkenések, fordulatok -ld. gerenda

Szekrényugrás: 2 választott gyakorlat bemutatása 3-4 részes szekrényen:

- felguggolás keresztbe fordított szekrényen
- átguggolás keresztbe fordított szekrényen
- felguggolás - gurulóátfordulás előre hosszába állított szekrényen

- gurulóátfordulás hosszába fordított szekrényen
- felguggolás – leterpesztés hosszába fordított szekrényen
- fejenátfordulás keresztbe állított szekrényen
- terpeszátugrás hosszába állított szekrényen

Labdajátékok: 2 választott labdajáték bemutatása- 10 pont

Kosárlabda:

- indulócsel
- megállás, sarkazás
- szlalom labdavezetés
- kétkezes mellső átadás
- fektetett dobás kapott labdából

Röplabda:

- kosárérintés fej fölé 15 db
- alkarérintés fej fölé 15 db
- felső egyenes nyitás
- feladás-ütés
- 1:1 elleni játék támadóvonalon belül

Kézilabda:

- felugrásos kapura lövés védő játékos felett
- hosszúindításból beugrásos kapura lövés
- büntetődobás célterületre 5 db

Szakköznevelési 11. évfolyam fiúk

Összpontszám: 40 pont

Kötelező gimnasztika- 10 pont

Atlétika- 10 pont:

- *Térdelőrajt- 2 pont*
- *Súlylökés becsúszással vagy gerelyhajítás- 4 pont*
- *Flop magasugrás vagy távolugrás- 4 pont*

Torna: 2 választott színen összefüggő gyakorlat bemutatása- 10 pont

Talajgyakorlat: 4 választott talajgyakorlati elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- gurulóátfordulások előre/hátra terpeszből terpeszbe
- tartásos elemek: mérlegállás, tarkó-, fej-, kézállás, híd
- repülő gurulóátfordulás
- spárga
- kézenátfordulás oldalra, runder
- kézállás, gurulóátfordulás előre
- mérlegállás
- fejállás
- híd

Korlátgyakorlat: 4 választott elem bemutatása gyakorlatsor formájában a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- beugrás felkarfüggésbe
- alaplendület felkarfüggésben
- elől- vagy hátul támasz
- támlázás
- támaszhelyzetben alaplendület
- terpeszülés
- emelés felkarállásba
- átfordulás terpeszülésbe
- terpeszpedzés
- vetődés

Szekrényugrás: 2 választott ugrás 4-5 részes szekrényen:

- felguggolás keresztbe fordított szekrényen
- átguggolás keresztbe fordított szekrényen
- felguggolás - gurulóátfordulás előre hosszába állított szekrényen
- gurulóátfordulás hosszába fordított szekrényen
- felguggolás – leterpesztés hosszába fordított szekrényen
- terpeszátugrás lebegőtámasszal hosszába fordított szekrényen

Labdajátékok: 2 választott labdajáték gyakorlati követelményeinek bemutatása- 10 pont

Kosárlabda:

- indulás labdával (rövid-, vagy hosszú indulás)

- labdavezetés szlalomozással, minden bójánál kézcserevel
- megállás egy- vagy kétütemű megállással
- kétkezes mellső átadás társnak
- kapott labdával labdavezetésből fektetett dobás
- lepattanó labda megszerzése
- 1:1 elleni játék segítőtárrsal

Röplabda:

- kosárérintés fej fölé 15 db
- alkarérintés fej fölé 15 db
- felső nyitás célterületre 5 db
- játék 1:1 ellen a támadóvonalon belül alapérintésekkel
- feladás-ütés

Kézilabda:

- felugrásos kapura lövés védő játékos felett
- kapott labdából cselezés, beugrásos kapuralövés
- elzárás-leválás
- büntetődobás 5 db

Labdarúgás:

- ívelt átadás-átvétel 10 db
- labdaemelgetés 20 db
- kapott labda átvétele belsővel kényszerítő átadás, kapura lövés lábfejjel

Elméleti témakörök:

11.évfolyam

1. Torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben

- Torna szerepe a helyes testtartás kialakításában
- Fegyelmezett mozgásra nevelés
- Esztétikus mozgásra nevelés
- Speciális képességfejlesztés a felsőtest izomzatának fejlesztése, ritmusképesség

2. Úszás jelentősége az ember életében

- Speciális képességek fejlesztése, hatása az emberi szervezetre
- Úszásnemek, életkori kapcsolatok
- Uszodai és szabadvízű úszás különbségei
- Az úszás higiéniája

3. Testmozgás szerepe a személyiség fejlesztésében

- A testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatása
- Szenvedélybetegségek veszélyei
- Egyéni és csapatsportok hatása a személyiség fejlődésére
- Az egészséges közösség visszatartó ereje

4. Egy természetben űzhető sportág bemutatása

- A sportág lényege
- Időjárás és a helyszín szerepe
- Sportághoz tartozó felszerelések és azok karbantartása, baleset megelőzés