

Javítóvizsga 2023/2024

Szakképző iskola

2/10. évfolyam leány

Testnevelés

Lebonyolítási rendje:

1. Tájékoztató a vizsga menetéről
2. Bemelegítés
3. Követelmények bemutatása
4. Eredmény ismertetése

Vizsgakövetelmények:

Gyakorlat:

1. Atlétika

- *Súlylökés beszökkenéssel*
- *Guruló magasugrás*

2. Torna

- Összefüggő gerendagyakorlat bemutatása

Minimum 6 elemből álló gyakorlatsor a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- támaszból felterpesztés vagy dobantóról felszökkenés
- járások: érintőjárás, hintalépés, hármaslépés, keringőjárás
- fordulatok: állásban, guggolásban, fúrófordulat
- szökkenések: lábcseré, ördögugrás, olló, sasszé
- lebegő-, vagy mérlegállás
- leugrások: homorított leugrás, - fordulattal, terpeszugrás, terpeszcscuka
- Keringőjárás fordulattal

-Ritmikus gimnasztikagyakorlat bemutatása

Legalább 6 elemből álló karikagyakorlat bemutatása a tanult formai-, dinamikai szabályok segítségével:

- gurítások
- forgatások
- körzések
- dobások- és elkapások
- egyensúlyelemek
- haladások
- kombinációk

Labdajátékok: 2 labdajáték feladatainak bemutatása

Kosárlabda:

- fektetett dobás 1 lépésből
- fektetett dobás 3 lépésből
- fektetett dobás kapott labdából

Röplabda:

- kosárérintés
- alkarérintés
- alsó egyenes nyitás

Értékelés szempontjai:

Összpontszám: 50 pont

Osztályzatok:

43-50 pont: 5

36-42 pont: 4

28-35 pont: 3

20-27 pont: 2

1. Atlétika- 10 pont

- *Súlylökés beszökkenéssel: 5 pont*

5,5 m felett: 4 pont

5 m felett: 3 pont

4,5 m felett: 2 pont

4m felett: 1 pont

Lökő mozdulat helyes kivitelezése: + 1 pont

- Guruló magasugrás: 5 pont

80 cm- es magasságon technika bemutatása, 3 kísérleti lehetőség

Megérkezésnél nincsenek a kezek a szőnyegen: -1 pont

Megérkezésnél a lendítő láb nem marad a levegőben: -1 pont

Az elugró és érkező láb nem ugyanaz: -1 pont

Leveri a lécet: -1 pont

3. Torna: 10 pont

Összefüggő gerendagyakorlat bemutatása: 5 pont

a, Elemek bemutatása 5 pont

Kimarad szökkenő elem: -1 pont

Kimarad fordulati elem: -1 pont

Kimarad egyensúlyi elem: -1 pont

Gyakorlógerendán hajtja végre a gyakorlatot: - 2 pont

Karikagyakorlat bemutatása: 5 pont

A gyakorlat nem tartalmaz 6 elemet: - 1 pont

Nincs a gyakorlatban haladás: - 1 pont

A karikát nem a kezén pörgeti: - 1 pont

Nem megfelelő tónusban tartott karok és lábak: - 1 pont

3. 2 labdajáték bemutatása: 15 pont+15 pont

Kosárlabda 15 pont

- fektetett dobás 1 lépésből: 5 pont
10 kísérletből legalább 4 kosár: 1 pont
10 kísérletből legalább 5 kosár: 2 pont

10 kísérletből legalább 6 kosár: 3 pont

10 kísérletből legalább 7 kosár: 4 pont

10 kísérletből legalább 8 kosár: 5 pont

- fektetett dobás 3 lépésből 5 pont
 - 5 kísérletből 0 kosár, de jól lábról ugrik el: 1 pont
 - 5 kísérletből 1 kosár, jó lábról ugrik el: 2 pont
 - 5 kísérletből 2 kosár, jó lábról ugrik el: 3 pont
 - 5 kísérletből 3 kosár, jó lábról ugrik el: 4 pont
 - 5 kísérletből 4 kosár, jó lábról ugrik el: 5 pont

- fektetett dobás kapott labdából 5 pont
 - 5 kísérletből 0 kosár, de jól lábról ugrik el: 1 pont
 - 5 kísérletből 1 kosár, jó lábról ugrik el: 2 pont
 - 5 kísérletből 2 kosár, jó lábról ugrik el: 3 pont
 - 5 kísérletből 3 kosár, jó lábról ugrik el: 4 pont
 - 5 kísérletből 4 kosár, jó lábról ugrik el: 5 pont

Röplabda: 15 pont

- *kosárérintés fej fölé 10 db* 5 pont
 - 4 sikeres érintés: 1 pont
 - 5 sikeres érintés: 2 pont
 - 6 sikeres érintés: 3 pont
 - 7 sikeres érintés: 4 pont
 - 8 sikeres érintés felett: 5 pont

- *alkarérintés fej fölé 10 db* 5 pont
 - 4 sikeres érintés: 1 pont
 - 5 sikeres érintés: 2 pont
 - 6 sikeres érintés: 3 pont
 - 7 sikeres érintés: 4 pont
 - 8 sikeres érintés felett: 5 pont

- *alsó egyenes nyitás 5 db* 5 pont
 - Sikeres nyitásonként 1 pont

