**Vizsgakövetelmények**

**Testnevelés**

**5. évfolyam**

**Vizsga típusa: gyakorlati**

**Témakörök**

Atlétika

* rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből
* távolugrás lépő technikával rövid nekifutás után emelt elugróhelyről
* dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával
* kislabdahajítás távolba nekifutással
* felugrások egy lábról gumiszalagra szemből és oldalról 2–3 lépésből

Labdajátékok

*Kosárlabda*

* labda nélküli technikai elemek
* felugrások egy és két lábról
* leérkezések megtanulása
* labdavezetés irányváltásokkal
* labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó
* helyből történő kosárra dobás

*Röplabda*

* labda nélküli alaphelyzet
* kosárérintés karmunkája
* alkarérintés karmunkája

*Kézilabda*

* indulások-megállások
* guruló labda felvétele állóhelyben
* egy és két kézzel történő labdaátadások helyben
* kapura lövések helyből, kilépéssel

*Labdarúgás*

* elindulások, megállások
* irányváltoztatások
* labdahúzogatás, -görgetés
* labdavezetések
* labdaátadások és –átvételek
* fejelés előre

Torna jellegű feladatmegoldások

*Talajtorna*

* bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé
* gurulóátfordulások előre-hátra
* kézenátfordulás oldalra
* hanyattfekvésből emelés hídba
* mérlegállás
* keresztbe állított ugrószekrényen felguggolás
* keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás

*Szertorna*

Lányok – gerenda

* alacsony gerendán érintőjárás
* alacsony gerendára felguggolás
* homorított leugrás

Fiúk – gyűrű

* alaplendület
* függésben térd- és sarokemelések
* homorított leugrás

Önvédelmi- és küzdősportok

*Dzsúdó*

* leszorítás technikák
* leszorításból való szabadulás