**Vizsgakövetelmények**

**Testnevelés**

**6. évfolyam**

**Vizsga típusa: gyakorlati**

**Témakörök**

Atlétika

* térdelőrajt
* távolugrás lépő technikával rövid nekifutás után emelt elugróhelyről
* dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával beszökkenéssel
* kislabdahajítás célba nekifutással
* felugrások egy lábról gumiszalagra szemből és oldalról 5–7 lépés nekifutásból

Labdajátékok

*Kosárlabda*

* felugrások egy és két lábról
* labdavezetés irányváltásokkal
* rövid indulás
* együtemű megállás
* labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felsővel és alsóval mozgás közben
* fektetett dobás kilépés és felugrás után

*Röplabda*

* labda nélküli alaphelyzet
* kosárérintés karmunkája
* alkarérintés karmunkája

*Kézilabda*

* indulások-megállások
* egy és két kézzel történő labdaátadások mozgás közben
* labdaátvételek különböző irányokból
* labdavezetés irány- és iramváltásokkal
* kapura lövések 3 lépésből

*Labdarúgás*

* labdahúzogatás, -görgetés haladás közben
* labdavezetések irányváltoztatásokkal
* labdaátadások és –átvételek
* fejelés előre és oldalra
* rúgások gyakorlása belső csüddel, teljes csüddel állított labdával

Torna jellegű feladatmegoldások

*Talajtorna*

* mászókulcsolással mászási kísérletek mászókötélen
* gurulóátfordulások előre-hátra
* kézenátfordulás oldalra
* hanyattfekvésből emelés hídba
* mérlegállás
* fejenállás
* keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás
* hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés

*Szertorna*

Lányok – gerenda

* alacsony gerendán érintőjárás, hármaslépés
* alacsony gerendán fordulatok
* alacsony gerendára felguggolás
* homorított leugrás

Fiúk – gyűrű

* alaplendület
* függésben térd- és sarokemelések
* lefüggés
* homorított leugrás

Önvédelmi- és küzdősportok

*Dzsúdó*

* leszorítás technikák
* leszorításból való szabadulás