**Vizsgakövetelmények**

**Testnevelés**

**7. évfolyam**

**Vizsga típusa: gyakorlati**

**Témakörök**

Atlétika

* térdelőrajt
* távolugrás guggoló technikával
* súlylökés helyből
* kislabdahajítás nekifutással hármas lépésritmusból
* magasugrás lépő technikával

Labdajátékok

*Kosárlabda*

* labdavezetés félaktív védővel szemben
* hosszú indulás
* kétütemű megállás
* lefordulás
* sarkazás
* fektetett dobás 3 lépésből

*Röplabda*

* kosárérintés
* alkarérintés
* alsó egyenes nyitás

*Kézilabda*

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

*Labdarúgás*

* labdavezetések irányváltoztatásokkal
* labdaátadások és –átvételek
* fejelés előre és oldalra
* rúgások gyakorlása belső csüddel, teljes csüddel mozgó labdával
* labdaátvételek

Torna jellegű feladatmegoldások

*Talajtorna*

* mászókulcsolással mászási kísérletek mászókötélen
* gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből
* kézenátfordulás oldalra
* hanyattfekvésből emelés hídba
* mérlegállás
* fejenállás
* fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel
* összefüggő talajgyakorlat
* keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás
* hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
* hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, gurulóátfordulás

*Szertorna*

Lányok

* járások
* fordulatok
* mérlegállás

Fiúk

* alaplendület
* zsugorlefüggés
* lefüggés
* homorított leugrás

Önvédelmi- és küzdősportok

*Dzsúdó*

* zuhanó esések előre, hátra, oldalra – különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás)
* tompítás