**TANULMÁNYOK ALATTI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

**TESTNEVELÉS**

**2. osztály 1. félév**

**GYAKORLATI VIZSGA**

1. **Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok**

* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni végrehajtása.
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.

1. **Témakör: Kúszások és mászások, járások és futások, szökdelések és ugrások**

* Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra. Utánzó mozgások.
* Vízszintes, ferde vagy függőleges felületeken való mászások, átmászások. Egyszerű akadálypályák.
* Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk, kör) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat). Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás). Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra. Saroklendítés, térdemelés futás közben. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.
* Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon különböző célterületekbe. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.

1. **Témakör: Dobások, ütések. Labdás gyakorlatok**

* Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben. Alsó dobás két kézzel. Labda gurítása fekvésben, ülésben. Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban. Labda gurítása, terelése. Dobás, gurítás és elkapás helyben és mozgás közben.
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetés. Labdagörgetések kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe

1. **Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

* Egyszerű talajgyakorlati elemek (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás). Egyszerű támaszugrások.
* Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodva. Függésben alaplendület. Statikus támaszgyakorlatok mellső, oldalsó és hátsó támaszban. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel. Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások.
* Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal.

**TANULMÁNYOK ALATTI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

**TESTNEVELÉS**

**2 .osztály 2. félév**

**GYAKORLATI VIZSGA**

1. **Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok**

* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni végrehajtása. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban.

1. **Témakör: Kúszások és mászások, járások és futások, szökdelések és ugrások**

* Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra. Utánzó mozgások.
* Vízszintes, ferde vagy függőleges felületeken való mászások, átmászások. Egyszerű akadálypályák.
* Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk, kör) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat). Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás). Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra. Saroklendítés, térdemelés futás közben.
* Állórajt indulások, különböző testhelyzetekből. Futások egyenesen, irányváltásokkal és íven. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.
* Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon különböző célterületekbe.
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.

1. **Témakör: Dobások, ütések. Labdás gyakorlatok**

* Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben. Alsó dobás két kézzel. Labda gurítása fekvésben, ülésben. Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban. Labda gurítása, terelése. Dobás, gurítás és elkapás helyben és mozgás közben.
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetés. Labdagörgetések kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe. Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele.

1. **Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

* Egyszerű talajgyakorlati elemek (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, mérlegállás). Egyszerű támaszugrások. Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodva. Függésben alaplendület.
* Mászókulcsolás (rúdon, kötélen). Statikus támaszgyakorlatok mellső, oldalsó és hátsó támaszban. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel. Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások. Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal.