

A testnevelés, javítóvizsga feladatai 9. évfolyamosoknak:

Tanár: Gajdán Csaba László

A résztvevők tájékoztatása, a vizsga menetének ismertetése.

- Rövid bemelegítés: 5 kör futás, 5 kör futás feladatokkal, általános gimnasztika önállóan (az értékelés része).

Pótolandó feladatok, felmérések:

1. 60 m-es síkfutás pótlására, vonalfutás: hatos vonala vissza, kilences vonala vissza, felező vissza, (eredményes a futás 16"-en (leány 20") belüli teljesítés esetén, két lehetséges kísérlet).
2. 400 m-es síkfutás pótlására: 14 kör a kollégium pályáján bójákkal kijelölve a 50 m-es kör (eredményes 3' 00"-en (leány 3' 30") belüli idő esetén)
3. Távolugrás pótlására: egy kör guggolásban (leány fél kör) szökdelés, (eredményes, ha felállás és megállás nélkül, teljesítette a tanuló a feladatot).
4. Súlylökés pótlása 4 kg-os medicinlabdával, érvényes 5m-nél hosszabb lökés.
5. Magasugrás pótlására 50 db páros lábú szökdelés (leány 20 db), a kollégiumi lépcsőkön.
6. kézilabda, önindítás után labdavezetés a felezőtől kilencesről felugrással kapura lövés.
7. Általános erőállapot felmérés pótlása: fekvőtámasz, felülés, törzsemelés végrehajtása maximális darabszámig, (eredményes 20 db karhajlítás (leány 10 db), 60 db felülés (leány 50 db), 60 db törzsemelés (leány 50 db) feltételeiből kettő teljesül úgy, hogy a harmadik sem lehet kevesebb 50%-nál).
8. Torna: a talajtorna mellé, egy szert kell választani (leányok) a szekrényugrás, gerenda a (fiúk) szekrényugrás. Talajtornánál kötelező elemek, guruló átfordulás előre, hátra, fejenállás, tarkóállás, kézen átfordulás oldalra, mérlegállás. Szekrényugrásnál keresztbe fordított ötrészes svédsekreányon, fiúknak-lányoknak felguggolás és homorított felugrással leugrás. Gerendán érintő lépések, járások, testfordulatok a lányoknak.
9. Kitartó futás ellenőrzése helyett: 5 templomkör teljesítése, (eredményes, ha az 5 kört 12' alatt teljesíti (leány 15') a távot).

A tanuló éve elfogadhatóvá válik (elégséges), ha minden feladatot elvégez legjobb tudása szerint, és a 8 feladatból 5 feladatot eredményesre teljesít, tehát 50% feletti eredményt ér el. Ellenkező esetben elégtelen, aki nem jelenik meg a javítóvizsgán számára felróható okból, az szintén elégtelen osztályzatot kap testnevelésből.

Balatonboglár, 2026. 06. 15.

Gajdán Csaba

testnevelő