

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés és tánc

-

Osztályozóvizsga követelmények

1. félév

Az első félévben a testnevelés és tánc tantárgyból nincsen osztályozóvizsga.

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés fakultáció (középszint)

Az alábbi tételek közül válassz ki kettőt (A+B) és projekt formában add le az osztályozó vizsgák hetében.

1. A Az ókori olimpiák ismertetése.
B Kovács Pál sportpályafutása.
2. A Mit tud az újkori olimpiákról ?
B A pulzus nyugalmi és terhelési értékei. Mutassa be a helyes pulzuszámot!
3. A Az atlétikai futó, ugró, dobó számok ismertetése, végrehajtásuk lényege.
B Mondjon példákat a sport és művészet kapcsolatára!
4. A Tegyen javaslatot a 6-18 éves korú fiatalok korszerű táplálkozására! A pihenés, mozgás, alvás megfelelő arányai ebben a korban.
B Soroljon fel 5 magyar olimpiai bajnokot sportággal, évszámmal!
5. A Értékelje a mozgás pozitív szerepét a szervezet felépítésére és működésére!
B Mondjon 2-3 példát nyújtó, lazító, erősítő hatású gyakorlatokra !
6. A Csoportosítsa a testi képességeket! Elemesse részletesen az erőt! Ismertesse az erőfejlesztés szabályait!
B Ismertessen legalább három olimpiai jelképet!
7. A Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése. Rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, szabadidő hasznos eltöltése.
B Soroljon fel sporttevékenységhez tartozó öt vezényszót vagy jelzést és magyarázza meg mikor használják!
8. A Válasszon egy sportágot és jellemezze !
B Soroljon fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
9. A Ismertesse a bemelegítés szerepét és élettani jelentőségét!
B Értelmezze az alábbi kijelentést "atlétika a sportok királynője" !
10. A Ismertesse a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető mozgásanyagát!
B Soroljon fel olyan sportágakat, amelyekben összetett versenyszámok szerepelnek!
11. A Ismertesse az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és az úszás versenyszámait!
B Soroljon fel szabadidős tömegsport rendezvényeket!
12. A Soroljon fel sportjátékokra előkészítő gyakorlatokat!
B Nevezze meg kedvenc sportágának három jelentős képviselőjét, eredményeiket!
13. A Válasszon egy természetben űzhető sportágot és mutassa be.
B Soroljon fel gyakorlatokat az erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztésére!

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

14. A Jellemezze a 10-18 éves korban lezajló fejlődési folyamatokat!
 B Mondjon küzdősportra előkészítő páros és csapatjátékokat!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
 B Mi a prevenció ? Mondjon példát olyan testmozgásra, amelyik e tárgykörbe sorolható.

A házi dolgozat követelményei:

- készíts címlapot (írd rá a neved, osztályod és a dolgozat címét, esetleg alcímét)
- a dolgozatot írd 12-es betűmérettel, Times New Roman betűtípussal, másfeles sorközzel, sorkizárttal
- a dolgozat terjedelme 3-4 A4-es oldal legyen

A dolgozatot a vizsga@kpgimi.net címre kell elküldeni.

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés fakultáció (emelt szint)

Válassz ki négy témát (2 A+ 2 B) és dolgozd ki részletesen!

1. A Ismertesd az ókori olimpia kialakulását, történetét!
B Sorolj fel az olimpiai szimbólumokat!
2. A Ismertesd az újkori olimpia kialakulását, történetét!
B Ismertesd Kovács Pál pályafutását!
3. A Csoportosítsd és jellemezd az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján!
B Milyen vitaminokat ismersz? Ismertesd milyen ételekben találhatóak és milyen életműködéseinkhez elengedhetetlenek?
4. A Sorold fel az egészséges életmód összetevőit és jellemezd!
B Mutasd be, hogy milyen életkorban milyen képességeket fejleszthetünk!
5. A A személyiségfejlesztés testnevelésórákon, említs néhány fontos személyiségjegyet, személyiségből fakadó viselkedést, amely a csapatsportok hatására alakul ki, fejlődik!
B Mit tudsz az edzettség és a pulzus összefüggéseiről?
6. A Csoportosítsd a testi képességeket! Elemezd részletesen az erőt! Ismertesd az erőfejlesztés szabályait!
B Sorolj fel öt magyar olimpiai bajnokot sportággal és évszámmal!
7. A Ismertesd az iskolai testnevelés legfontosabb céljait, feladatait!
B Sorolj fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
8. A Hasonlítsd össze a sportjátékokat pályaméretek, labda típusa, játékosok száma, játékidő és alapvető szabályok alapján!
B Miért fontos a bemelegítés?
9. A Ismertesd az atlétika történetét, emellett csoportosítsd az atlétika versenyszámait!
B Határozd meg a pulzus nyugalmi és terhelési értékeit! Ismertesd a helyes mérést!
10. A Ismertesd a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető mozgásanyagát!
B Ismertesd a túledzettség fogalmát és tüneteit!
11. A Ismertesd az úzás emberi szervezetre kifejtett hatását és jellemezd az úzásnemeket!
B Mondj néhány magyar tornász olimpiai vagy világbajnokot! (a szert is amelyen bajnok lett)!
12. A Ismertesd a gimnasztikai gyakorlatok feladatait, a bemelegítés fajtáit, főbb fázisait!
B Milyen személyiségjegyek kialakításában játszanak szerepet az önvédelmi és küzdősportok?

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

13. A Jellemezzen egy küzdősportot a küzdés módja, a felszerelés és a fontosabb szabályok alapján!
- B Mi a célja a rendgyakorlatoknak, sorold fel őket!
14. A Mutass be egy szabadon választott sportágat! (Jellegzetességek, szabályok, felszerelés, hazai és külföldi helyzet)
- B Jellemezd a motoros képességeket!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
- B Mondj példát 2-3 példát nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokra!

A házi dolgozat követelményei:

- készíts címlapot (írd rá a neved, osztályod és a dolgozat címét, esetleg alcímét)
- a dolgozatot írd 12-es betűmérettel, Times New Roman betűtípussal, másfeles sorközzel, sorkizárttal
- a dolgozat terjedelme 3-4 A4-es oldal legyen

A dolgozatot a vizsga@kpgimi.net címre kell elküldeni.

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés és tánc

-

Osztályozóvizsga követelmények

2. félév

9.-12. évfolyam

Elvárt felszerelés:

- fehér póló
- tornacipő
- rövid nadrág

Elvégzendő feladatok:

Talajtorna

- fejállás
- tigrisbukfenc
- guruló átfordulás előre, hátra
- kézállás
- tarkóállás
- mérlegállás

Szekrényugrás

- lányoknak: guggolóátugrás
- fiúknak: terpeszátugrás

Kosárlabda

- büntetődobás (választott technikával) 10 kísérlet
- fektett dobás labdavezetésből mindkét oldalra 5-5 kísérlet

Labdarúgás

- Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól. 3 kísérlet
- Dekázás váltott lábbal 25 db

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Röplabda

- Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet 20-25db
- Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet 20-25db

Kézilabda

- Büntetődobás -váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra. A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. 5 kísérlet

Atlétika

- helyből távolugrás NETFIT alapján
- ingafutás NETFIT alapján

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés fakultáció (középszint)

Válassz ki kettő témát (A+B) és dolgozd ki részletesen!

1. A Ismertesd az ókori olimpia kialakulását, történetét!
B Sorolj fel az olimpiai szimbólumokat!
2. A Ismertesd az újkori olimpia kialakulását, történetét!
B Ismertesd Kovács Pál pályafutását!
3. A Csoportosítsd és jellemezd az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján!
B Milyen vitaminokat ismersz? Ismertesd milyen ételekben találhatóak és milyen életműködéseinkhez elengedhetetlenek?
4. A Sorold fel az egészséges életmód összetevőit és jellemezd!
B Mutasd be, hogy milyen életkorban milyen képességeket fejleszthetünk!
5. A A személyiségfejlesztés testnevelésórákon, említs néhány fontos személyiségjegyet, személyiségből fakadó viselkedést, amely a csapatsportok hatására alakul ki, fejlődik!
B Mit tudsz az edzettség és a pulzus összefüggéseiről?
6. A Csoportosítsd a testi képességeket! Elemezd részletesen az erőt! Ismertesd az erőfejlesztés szabályait!
B Sorolj fel öt magyar olimpiai bajnokot sportággal és évszámmal!
7. A Ismertesd az iskolai testnevelés legfontosabb céljait, feladatait!
B Sorolj fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
8. A Hasonlítsd össze a sportjátékokat pályaméretek, labda típusa, játékosok száma, játékidő és alapvető szabályok alapján!
B Miért fontos a bemelegítés?
9. A Ismertesd az atlétika történetét, emellett csoportosítsd az atlétika versenyszámainak!
B Határozd meg a pulzus nyugalmi és terhelési értékeit! Ismertesd a helyes mérést!
10. A Ismertesd a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető mozgásanyagát!
B Ismertesd a túledzettség fogalmát és tüneteit!
11. A Ismertesd az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és jellemezd az úszásnemeket!
B Mondj néhány magyar tornász olimpiai vagy világbajnokot! (a szert is amelyen bajnok lett)!
12. A Ismertesd a gimnasztikai gyakorlatok feladatait, a bemelegítés fajtáit, főbb fázisait!
B Milyen személyiségjegyek kialakításában játszanak szerepet az önvédelmi és küzdősportok?

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

13. A Jellemezz egy küzdősportot a küzdés módja, a felszerelés és a fontosabb szabályok alapján!
- B Mi a célja a rendgyakorlatoknak, sorold fel őket!
14. A Mutass be egy szabadon választott sportágat! (Jellegzetességek, szabályok, felszerelés, hazai és külföldi helyzet)
- B Jellemezd a motoros képességeket!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
- B Mondj példát 2-3 példát nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokra!

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

Testnevelés fakultáció (emelt szint)

Válassz ki négy témát (2 A+ 2 B) és dolgozd ki részletesen!

1. A Ismertesd az ókori olimpia kialakulását, történetét!
B Sorolj fel az olimpiai szimbólumokat!
2. A Ismertesd az újkori olimpia kialakulását, történetét!
B Ismertesd Kovács Pál pályafutását!
3. A Csoportosítsd és jellemezd az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján!
B Milyen vitaminokat ismersz? Ismertesd milyen ételekben találhatóak és milyen életműködéseinkhez elengedhetetlenek?
4. A Sorold fel az egészséges életmód összetevőit és jellemezd!
B Mutasd be, hogy milyen életkorban milyen képességeket fejleszthetünk!
5. A A személyiségfejlesztés testnevelésórákon, említs néhány fontos személyiségjegyet, személyiségből fakadó viselkedést, amely a csapatsportok hatására alakul ki, fejlődik!
B Mit tudsz az edzettség és a pulzus összefüggéseiről?
6. A Csoportosítsd a testi képességeket! Elemezd részletesen az erőt! Ismertesd az erőfejlesztés szabályait!
B Sorolj fel öt magyar olimpiai bajnokot sportággal és évszámmal!
7. A Ismertesd az iskolai testnevelés legfontosabb céljait, feladatait!
B Sorolj fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
8. A Hasonlítsd össze a sportjátékokat pályaméretek, labda típusa, játékosok száma, játékidő és alapvető szabályok alapján!
B Miért fontos a bemelegítés?
9. A Ismertesd az atlétika történetét, emellett csoportosítsd az atlétika versenyszámainak!
B Határozd meg a pulzus nyugalmi és terhelési értékeit! Ismertesd a helyes mérést!
10. A Ismertesd a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető mozgásanyagát!
B Ismertesd a túledzettség fogalmát és tüneteit!
11. A Ismertesd az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és jellemezd az úszásnemeket!
B Mondj néhány magyar tornász olimpiai vagy világbajnokot! (a szert is amelyen bajnok lett)!
12. A Ismertesd a gimnasztikai gyakorlatok feladatait, a bemelegítés fajtáit, főbb fázisait!
B Milyen személyiségjegyek kialakításában játszanak szerepet az önvédelmi és

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19

<http://www.kpgimi.hu> • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu

OM azonosító: 100537

- küzdősportok?
13. A Jellemezz egy küzdősportot a küzdés módja, a felszerelés és a fontosabb szabályok alapján!
- B Mi a célja a rendgyakorlatoknak, sorold fel őket!
14. A Mutass be egy szabadon választott sportágat! (Jellegzetességek, szabályok, felszerelés, hazai és külföldi helyzet)
- B Jellemezd a motoros képességeket!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
- B Mondj példát 2-3 példát nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokra!

A házi dolgozat követelményei:

- készíts címlapot (írd rá a neved, osztályod és a dolgozat címét, esetleg alcímét)
- a dolgozatot írd 12-es betűmérettel, Times New Roman betűtípussal, másfeles sorközzel, sorkizárttal
- a dolgozat terjedelme 3-4 A4-es oldal legyen

A dolgozatot a vizsga@kpgimi.net címre kell elküldeni.