**Osztályozó vizsga követelményei**

**Testnevelés**

**4. évfolyam**

**Gimnasztika**: Önállóan tudjon bemelegíteni, ismerje a bemelegítés szabályait.

**Atlétika jellegű mozgások**:

600m futás időre: (4:10 alatt)

30m futás időre: (6,40 alatt)

Helyből távolugrás: 130 cm felett)

Medicinlabda dobás előre (1 kg lányok, 2 kg fiúk) dobása alulról két kézzel előre: 4 m felett

Rajtgyakorlatok 20 m kifutással

**Kondicionális és koordinácós képességek szintjét mutató feladatok bemutatása**

**Koordinációs létrán**: terpesz zár szökdelés előre, majd hátra; páros lábon szökdelés előre, majd oldalra, végül hátra; páros lábon kettő előre-egy hátra szökdelés; futás előre, majd oldalra, végül hátra

**Padon**: séta előre, oldalra, hátra; ua. babzsák dobálással és elkapással; pókjárás a padon, rákjárás a padon; fekvőtámaszban (láb a padon) séta oldalra, hátsó fekvőtámaszban séta oldalra

**Felfordított padon**: séta előre, oldalra, hátra; ua. babzsák dobálással és elkapással, labda körözéssel a test körül

**Négy ütemű fekvőtámasz:** két percen keresztül

**Pillangó futás:** zsámolyok körül 90” alatt: legalább 4 kör

Két db KTK állványon függésben haladás oldalra

**Sportjátékok előkészítése**:

Labdavezetés ügyesebbik kézzel, ügyetlen kézzel; Szlalom labdavezetés váltott kézzel bóják között oda vissza; Az előkészítő labdás játékok közben a támadó játékosok követése lábmunkával, a helyezkedés megtanulása; Labdapasszok: mellső kétkezes (kosárlabda), felső egykezes (kézilabda)

**Torna**:

Talajtorna: Guruló átfordulás előre és hátra zárt lábbal; Kézen átfordulás oldalra (ügyesebbik); zsugor fejállás 3 mp; tarkóállás 3 mp; híd 3 mp; kézállás falnál 3 mp, mérlegállás 3 mp.

Szekrényugrás: Lehet választani

Nekifutásból dobbantóról 3 részes szekrényen hosszában felguggolás – leterpesztés, vagy homorított leugrás.

Kötélmászás három-négy fogást tudjon haladni, de legalább csimpaszkodni tudjon

Kőhler Ákos

Gödöllő, 2021. 03. 19.