**Testnevelés bemutatások**

**7. évfolyam**

**Az első bemutatás nov. 12-től nov. 16-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Atlétika jegyek**
3. váltott lábú szökdelés
4. indiánszökdelés
5. állórajt
6. térdelőrajt
7. **Kosárlabda jegyek**
8. önindítás megállás, sarkazás, kétkezes mellső átadás
9. hosszúindulás fektetett dobás.

**Második bemutatás február 11-től 15-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Szekrényugrás:** 5 fajta ugrás (felguggolás homorított leugrás, felguggolás bukfenc előre, felbukfenc, felguggolás terpesz leugrás, keresztbe állított szekrényen átguggolás)
3. **Talajtorna:** 13 talajgyakorlati elem bemutatása (guruló átfordulás előre, hátra, terpeszbukfenc előre, hátra, mérlegállás, cigánykerék, bátorugrás, fejállás, tarkóállás, kézállásba fellendülés segítővel gurulás előre állásba, tigrisbukfenc, híd, fejenátfordulás)
4. **Kötélmászás:** szabályos mászókulcsolás 5 méteres kötélre
5. **Gimnasztika:** 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása ütemre.
6. **Labdarúgás:** szlalom labdavezetés mindkét lábbal, passz a padra, visszaérkező labda kapuralövése belső csűdrúgással.

**Harmadik bemutatás május 27-től 31- ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika jegyek**
3. átlépő magasugrás
4. kislabda hajítás három kilépéssel hátrakészített labdával
5. **Röplabda jegyek**
6. kosárérintés fej fölé
7. alkarérintés fej fölé
8. alsó egyenes nyitás
9. **Úszás jegyek**
10. 750 méter folyamatos úszás
11. 25 m gyorsúszás, hátúszás, mellúszás helyes technikával
12. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés mutatkozott beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**8. évfolyam**

**Az első bemutatás november 4. hete nov. 19-től nov. 23-ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**: Átlépő magasugrás technikai végrehajtása.(A magasugró versenyben kimagaslót produkálók és a flop technikát megfelelően elsajátítók külön értékelhetők)
3. **Kézilabda**:Egykezes felső átadás, labdavezetés, átadás-átvétel, felugrásos kapura lövés önindítással, játék készség

**Második bemutatás február második hetében febr. 11-15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Torna:**
3. **Szekrényugrás** (4 rész) átguggolással, ill. terpeszátugrással
4. **Talajtorna**: az 5 kötelező talajgyakorlati elem (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés-gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek közül 3végrehajtása (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, bátorugrás, kiszúrás kézállásba stb.) Fejen átfordulás, és kísérletet kell tenni a kézen átfordulás bemutatására is. Elemkapcsolatok kialakítása (pl. tigrisbukfenc fejen átfordulás).
5. **Gyűrű:** alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, lebegő függés, homorított leugrás.
6. **Gerenda:** járások, szökkenések, fordulatok, guruló átfordulás segítséggel, leugrás.
7. **Kosárlabda** kapott labdából fektetett dobás mindkét oldalra, rövid indulás tempó dobás, játékkészség
8. **Kötélmászás**

**Harmadik bemutatás május ötödik hetében máj 27-től május 31- ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**: 60 m-es futás térdelő rajtból, időre, távolugrás
3. **Röplabda**: technikai alapok, alap kosárérintés, alkar érintés, alsó egyenes nyitás, játékkészség
4. **Gimnasztikai gyakorlatsor II.** (48 ütem)
5. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés mutatkozott, beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**9. évfolyam**

**Az első bemutatás november 4. hete nov. 19-től nov. 23-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Atlétika**
3. kislabda hajítás háromlépéses szabályos dobóritmussal.
4. térdelőrajt sprintfutással.
5. **Kosárlabda**: félpályáról lendületes labdavezetés fektetett dobás.

**Második bemutatás február második hetében febr. 11-15-ig**

1. **Órai munka.**
2. **Torna:**
3. Szekrényugrás: (5 részes szekrényen, vagy 4 részes szekrényen) keresztbe állított szekrényen átguggolás, vagy hosszába állított szekrényen terpeszátugrás.
4. Talajgyakorlat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása a kötelező talajgyakorlati elemek (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés-gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc, fejen átfordulás) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek felhasználásával (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, bátorugrás, kiszúrás kézállásba stb.)
5. **Kézilabda:** egykezes felső átadással passzolás középre, vissza passz után lendületes labdavezetés és kitámasztásos kapura lövés.

**Harmadik bemutatás május ötödik hetében máj 27-től jún. 31-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Atlétika**:
3. Magasugrás ollózó technikával;
4. Súlylökés beszökkenéses lendületszerzéssel.
5. **Röplabda**:
6. alsó egyenes nyitás;
7. folyamatos kosár- és alkarérintés párokban.
8. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés vagy visszaesés mutatkozott beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**9.ny évfolyam**

**Az első bemutatás november 4. hete nov. 19-től nov. 23-ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**: Átlépő magasugrás technikai végrehajtása.(A magasugró versenyben kimagaslót produkálók és a flop technikát megfelelően elsajátítók külön értékelhetők)
3. **Kézilabda**:Egykezes felső átadás, labdavezetés, átadás-átvétel, felugrásos kapura lövés önindítással, játék készség

**Második bemutatás február második hetében febr. 11-15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Szekrényugrás** (5, illetve a lányoknak 4 rész) átguggolással, ill. terpeszátugrással
3. **Torna**
4. **Talajtorna**: az 5 kötelező talajgyakorlati elem (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés-gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek közül 3végrehajtása (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, bátorugrás, kiszúrás kézállásba stb.) Fejen átfordulás, és kísérletet kell tenni a kézen átfordulás bemutatására is. Elemkapcsolatok kialakítása (pl. tigrisbukfenc fejen átfordulás). Az összefüggő talajgyakorlat összeállítása külön értékelendő.
5. **Gyűrű:** alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, lebegő függés, homorított leugrás.
6. **Gerenda:** járások, szökkenések, fordulatok, guruló átfordulás segítséggel, leugrás.
7. **Kosárlabda:** kapott labdából fektetett dobás mindkét oldalra, rövid indulás tempó dobás, hármas lefutás, játékkészség
8. **Kötélmászás (**fiúknak függeszkedés)

**Harmadik bemutatás május ötödik hetében máj 27-től május 31- ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**:60 m-es futás térdelő rajtból, időre, kislabda hajítás, súlylökés becsúszással
3. **Röplabda**: technikai alapok, alap kosárérintés, alkar érintés, alsó egyenes nyitás, játékkészség
4. **Gimnasztikai gyakorlatsor I.** (48 ütem)
5. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés mutatkozott, beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**10. évfolyam**

**Az első bemutatás nov. 12-től nov. 16-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Atlétika**: súlylökés befordulással
3. **Kosárlabda jegyek**
4. dobócsel után hosszúindulás ügyetlenebbik kézzel, fektetett dobás
5. rövidindulás tempódobás

**Második bemutatás február 11-től 15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Torna jegyek**
3. Kötélmászás**:** lányoknak mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedéssel állásból 5 m magasságig
4. Szekrényugrás: (5 részes szekrényen) lebegő támaszos ugrás átguggolással, ill. terpeszátugrással
5. Talajgyakorlat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása a kötelező talajgyakorlati elemek (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc, fejen átfordulás) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek felhasználásával (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, kiszúrás kézállásba, rundel)
6. Gyűrűgyakorlat: Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorfüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra, homorított leugrás. Támaszkísérletek. Összefüggő gyakorlat.
7. Gerenda:
8. **Kézilabda jegyek**
9. zsámolydobás (8 db.)
10. hosszúindításból felugrásos lövés

**Harmadik bemutatás május 27-től 31-ig**

1. **Órai munka**.
2. **Atlétika jegy**: flop magasugrás
3. **Röplabda jegyek**:
4. felsőnyitás, nyitás célzottan jobbra és balra
5. ütésmozdulat
6. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés vagy visszaesés mutatkozott beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**11. évfolyam**

**Az első bemutatás november 4. hete nov. 19-től nov. 23-ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**: Magasugrás végrehajtása Flop (fosbury) technikával. (A magasugró versenyben kimagaslót produkálók külön értékelhetők) 3.Röplabda:feladás, leütés, sánc, játékkészség

**Második bemutatás február második hetében febr. 11-15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Szekrényugrás** (5rész) átguggolással, ill. terpeszátugrással
3. **Talajtorna**: Fejen átfordulás, vagy kézen átfordulás bemutatása. Elemkapcsolatok kialakítása (pl. tigrisbukfenc fejen átfordulás).
4. **Gyűrű (fiúknak):** alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, lebegő függés, homorított leugrás.
5. **Gerenda(lányoknak):** járások, szökkenések, fordulatok, guruló átfordulás segítséggel, leugrás.

**Harmadik bemutatás május ötödik hetében máj 27-től május 31- ig**

1. **Órai munka**
2. **Atlétika**: kislabda hajítás, súlylökés becsúszással
3. **Kosárlabda:** kapott labdából fektetett dobás mindkét oldalra, rövid indulás tempó dobás, játékkészség
4. **Felmérések**: ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés mutatkozott, beszámítjuk az év végi osztályzatba

**9pk10g**

**Az első bemutatás nov. 19-től nov. 23-ig**

1. **Órai munka.**
2. **Atlétika:** súlylökés befordulással
3. **Kosárlabda jegyek**
4. dobócsel után hosszúindulás, fektetett dobás
5. rövidindulás tempódobás

**Második bemutatás február 11-től 15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Torna jegyek**
3. Kötélmászás: lányoknak mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedéssel állásból 5 m magasságig
4. Szekrényugrás: (5 részes szekrényen) lebegő támaszos ugrás átguggolással, ill. terpeszátugrással
5. Talajgyakorlat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása a kötelező talajgyakorlati elemek (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc, fejen átfordulás) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek felhasználásával (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, kiszúrás kézállásba, rundel)
6. Gyűrűgyakorlat: Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorfüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra, homorított leugrás. Támaszkísérletek. Összefüggő gyakorlat.
7. Gerenda:
8. **Floorball jegyek**
9. passzolás húzott ütéssel
10. szlalom labdavezetés, passzolás, kapott labda kapura lövése ütéssel

**Harmadik bemutatás május 27-től 31-ig**

1. **Órai munka.**
2. **Atlétika jegy:** flop magasugrás
3. **Röplabda jegyek:**
4. felső egyenes nyitás, alapvonalon kívülről
5. ütésmozdulat
6. **Felmérések:** ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés vagy visszaesés mutatkozott beszámítjuk az év végi osztályzatba.

**10pk11g**

**Az első bemutatás nov. 19-től nov. 23-ig**

**1, Órai munka.**

**2, Kosárlabda jegyek**

a, dobócsel után hosszúindulás, fektetett dobás

b, rövidindulás tempódobás

c, büntetődobás

**3, magasugrás** flop technika

**Második bemutatás február 11-től 15-ig**

1. **Órai munka**
2. **Torna jegyek**

a, Kötélmászás: lányoknak mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedéssel állásból 5 m magasságig

b, Szekrényugrás: (5 részes szekrényen) lebegő támaszos ugrás átguggolással, ill. terpeszátugrással

c, Talajgyakorlat: összefüggő talajgyakorlat bemutatása a kötelező talajgyakorlati elemek (fejállás, cigánykerék, kézállásba fellendülés gurulás, mérlegállás, tigrisbukfenc, fejen átfordulás) valamint különböző összekötő vagy kiegészítő elemek felhasználásával (guruló átfordulások, híd, tarkóbillenés, kiszúrás kézállásba, rundel)

*d,Gyűrűgyakorlat: Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorfüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra, homorított leugrás. Támaszkísérletek. Összefüggő gyakorlat.*

*e, Gerendagyakorlat: mérlegállás,*

**Harmadik bemutatás május 27-től 31-ig**

1. **Órai munka.**
2. **Atlétika:** súlylökés, rövid és hosszú távú futásfutás
3. **Röplabda jegyek:**
4. felső egyenes nyitás, alapvonalon kívülről
5. ütésmozdulat
6. **Felmérések:** ha az év végi felmérések nagyobb részében fejlődés vagy visszaesés mutatkozott beszámítjuk az év végi osztályzatba.