

Testnevelés javítóvizsga 2023.

Minden évfolyamra vonatkozik

Vizsgáztató tanárok: Kovacsikné Gendur Anikó, Fridrich Andrea, Petőné Elekes Beáta

1. Bemelegítés.

2. Erő és állóképesség felmérése:

Homorított felugrás

Hasizom gyakorlat

Fekvőtámasz (karhajlítás és nyújtás)

Tömöttlabda dobás hátra

3. Sportjátékok:

Röplabda:

- **Kosárérintés** (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)
- **Alkarérintés** (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)
- **Alsó nyitás**

Kosárlabda: **Büntetődobás választott technikával**

4. Állóképesség felmérés: Ingafutás a Netfit szerint

Dabas, 2023.06.13.