

SZÉCHENYI ISTVÁN BAPTISTA TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM**OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK**

TANTÁRGY: SPECIÁLIS TESTNEVELÉS II.
TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI TECHNIKUS 5 0413 18 01
TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 10. ÉVFOLYAM, II. FÉLÉV
TANÍTOTT ÓRASZÁM: 126 / ÉV

Önvédelem

Az emberi test sérülékeny pontjai

Gurulások, esések

Esés- és dobásgyakorlatok

Hajfogás, nyakfogás, csuklófogás háritása.

Alapütések és alaprúgások

Ütések: egyenes ütések, köríves ütések

Védések: fej, test és altest véde

Rúgások: térdrel, térdre, lábszárra, gyomorra

Bot támadás és véde

Osztályozó vizsga	gyakorlati	
Időtartam	60p	
Arány az értékelésnél	100%	
A vizsga értékelése		
jeles (5)	90%-tól	
Jó (4)	75%-tól	
Közepes (3)	55%-tól	
Elégséges (2)	40%-tól	
Elégtelen (1)	0-39%-ig	