

10. évfolyam –Sport ágazat – Testnevelés tantárgy

Témakör	Tananyag
Atlétika	- Atlétika versenyszámai - elméleti - Súlylökés, kislabda hajítás, magasugrás - gyakorlati
Kézilabdázás	- Kézilabda legfontosabb játékszabályai (pálya, játékosok, játékidő, játék menete, szabálytalanságok stb.) - elméleti - Kézilabda átadások, labdavezetés, beugrásos kapura lövés – gyakorlati
Szertorna	- Női és férfi torna szereit, pontozása – elméleti - Talajtorna (önállóan összeállított gyakorlatlánc minimum 5 elemből), szekrényugrás egy választott támaszugrással – gyakorlati
Labdarúgás	- Labdarúgás legfontosabb játékszabályai (pálya, játékosok, játékidő, játék menete, szabálytalanságok stb.) - elméleti - Labdarúgás - labdával végrehajtott gyakorlat bemutatása (szlalom labdavezetés, átadás, átvétel, kapura lövés) – gyakorlati
Röplabdázás	- Röplabda legfontosabb játékszabályai (pálya, játékosok, játékidő, játék menete, szabálytalanságok stb.) - elméleti - Röplabda alaperintéseinek bemutatása, alsó és felsőnyitás bemutatása – gyakorlati