

Testnevelés 10. évfolyam

Az alábbi gyakorlatok bemutatására kerül sor:

Kosárlabda /ritmustartásos labdavezetés, fektetett dobás, büntetődobás, falpassz/

Röplabda: alapérintések, nyitások.

Atlétika: 2000 m, kislabdahajítás, távolugrás.

Kondicionális képességek: fittségi teszt,

Torna: talajgyakorlati elemek, szekrényugrás, gerenda elemek.