



Fényi Gyula Jezsuita Gimnázium, Kollégium és Óvoda

A JECSE – „Európai Jezsuita Iskolák Szövetsége” tagja

- +36 46 560-458, +36 46 560-459
- www.jezsu.hu
- fenyi@jezsu.hu
- facebook.com/jezsu
- 3529 Miskolc, Fényi Gyula tér 2-12.

Segédlet a sport tagozatra felvételizők számára 8 évfolyamos képzés

A sport tagozatra jelentkező diákok 8, max. 10 fős csoportokban, beosztás szerint vesznek részt egy 45 perces sportfoglalkozáson, melynek célja a koordinációs és kondicionális képességek felmérése.

A foglalkozáson sportruhában, és **benti sportcipőben** kell megjelenni.

A foglalkozás menete

1. Általános bemelegítés
2. Két, csapatban játszott testnevelés játék
3. Négy részből álló felmérés, melyet forgószínpad szerűen szervezünk meg
 - a. saját testsúlyos gyakorlat: húzódkodás, ellentartás
 - b. súlypontemelkedés mérése
 - c. gyorsaság teszt
 - d. koordinációs létra
4. A foglalkozás ingafutással zárul