

TESTNEVELÉS – EMELT SZINT

2023. december 31-ig

A vizsgán használható segédeszközök

gyakorlati: a vizsgázó biztosítja: Személyi sportfelszerelés
az intézmény biztosítja: A gyakorlati vizsgánál részletezett eszközöket

szóbeli: -----

A vizsga leírása

Gyakorlati vizsga 240 perc

Feladatsor: 100 pont (Gimnasztika, mászás-függeszkedés: 10 pont; Torna: 20 pont; Atlétika: 30 pont; Labdajáték: 30 pont; Úszás vagy küzdősport: 10 pont)

Az értékelés a központi javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Szóbeli vizsga 20 perc (a témaköröket az intézmény határozza meg) – 50 pont

Témakörök az érettségi vizsgán

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek (Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; magyar sikersportágak; paralimpiai játékok. - Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok; - NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.)
2. A harmonikus testi fejlődés (A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések). Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során; - a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében; - a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében (Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültségszabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség). - A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása; - az egészséges életmód meghatározó tényezői; - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre; - az „egészséges” közösség visszatartó ereje; - életre szóló sportolás lehetőségei

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben (A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai. A motoros képességek jellemzése; - fizikai teherbíró képesség; - szellemi teherbíró képesség; - edzettségi állapot mérésének lehetősége; - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata; - egyszerű képességfejlesztő módszerek.)
5. Gimnasztikai ismeretek (A bemelegítés szerepe és kritériumai. A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok. Légzőgyakorlatok. - A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben; - gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.)
6. Atlétika (A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege. Az atlétikai mozgásformák csoportosítása; - az atlétika mint előkészítő sportág; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban; - az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal; - képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával; - magyarok az atlétika élvonalában)
7. Torna (A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál. - A női és férfi torna versenyszámjai; - a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb balesetmegelőző eljárások; - a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete - magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.)
8. Zenés-táncos mozgásformák (A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.). A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; - az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban; - a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.
9. Küzdősportok, önvédelem (2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.) - A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben; - előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok; - grundbirkózás és szabályai; - magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.
10. Úszás (Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiéniájának ismerete.) - Az úszás jelentősége az ember életében; - az úszás és a vízi sportok higiéniája; - úszásnemek és jellemzőik; - egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása; - az úszás alapvető versenyszabályai; - a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban; - a vízből mentés végrehajtása; - kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban.
11. Testnevelési és sportjátékok (Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció). Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékosok száma, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek (Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.) - Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.

Gyakorlati ismeretek

Gimnasztika (Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.)

Atlétika (60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajtás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.)

Futások (60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc.

Ugrások (A két ugrószámból egy választása kötelező. Magasugrás (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok: minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. Távolugrás választott technikával Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm.

Dobások (Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajtás Lányok: minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m. Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m. Súlylökés Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m. Diszkoszvetés Lányok: 1 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. Gerelyhajítás Lányok. 600 g-os gerellyel; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 800 g-os gerellyel; minimumtávolság: 32 m..)

Torna (A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.)

Talajtorna (A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, mérlegállás. Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba)

Szekrényugrás (Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása.)

Felemáskorlát (A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás.)

Gerenda (A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás.)

Ritmikus gimnasztika (Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szerttechnikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).)

Gyűrű (A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.)

Nyújtó (A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.)

Korlát (A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás)

Küzdősportok, önvédelem (A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.)

Úszás (50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.)

Testnevelési és sportjátékok (A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.)

Kézilabda (1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben a visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett. 2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. 3. Távolságból dobás - tetszőleges lendületszerzés után.)

Kosárlabda (1. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. 2. Fektetett dobás - félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. 3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.)

Labdarúgás (1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. 2. Szalomszerű labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szalomszerű labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.)

Röplabda (1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. 3. Nyitások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni.)