

Testnevelés érettségi vizsgakövetelmények

Tanév: 2024/2025

Ellenőrizte: 2024. szeptember 13-án

……………………………… …..……………………………

Gomány Melinda Ódor Viktória

gesztor munkaközösség-vezet**ő**

Jóváhagyta:

………………………………………..

Dr. Mogyorósiné Herczeg Éva

f**ő**igazgatói jogkörben eljáró f**ő**igazgató-helyettes

***TESTNEVELÉS***

# RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

1. **Elméleti ismeretek**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **KÖZÉPSZINT** | **EMELT SZINT** |
| 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; | * 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; * Téli olimpiai játékok és az ott elért magyar sikerek |
| 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; * a motoros képességek változása a különböző életkorokban. |
| 3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében | Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításá-hoz szükséges alapvető ismere-tekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higi-énia, lelki egyensúly, a szabad-idő hasznos eltöltése, egészség-károsító szokások (alkohol, do-hányzás, drog) hatásai és mege-lőzésük. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültségszabá-lyozásban, 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; * 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.  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;  - a gimnasztikai gyakorlatok csoportosítása;  - a gimnasztikai gyakorlatok sportági szerepe. |
| 6. Atlétika | A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.  „Az atlétika  mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése.  Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása  során. | * Az atlétikai mozgásformák   csoportosítása, összehasonlítása;   * 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.  Torna az iskolai  testnevelésben. | * A női és férfi torna versenyszámai; * a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások; * a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete * magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények; * a torna értékelési rendszere. |
| 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.  Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. | * 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.  Két úszásnem részletes ismertetése.  Az úszás higiéniájának ismerete. | * Az úszás jelentősége az ember életében; * az úszás és a vízi sportok higiénéje; * 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 | Öt labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése.  Két választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméretek, 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). | * Négy, iskolában tanult sportjáték bemutatása; * a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; * két sportág összehasonlítása szabályainak alapján (pályaméretek, játékosszám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok; * a sportjátékokhoz szükséges képességrendszer. |
| 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. |

1. **Gyakorlati ismeretek**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Gimnasztika | Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással.  A teljes feljutás ideje  legfeljebb: 10 s.  Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig,  legfeljebb: 9,7 s.  A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.  A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek. | Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással.  A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s.  Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.  A mászókötél hossza: 5 méter.  Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása. |
| 2. Atlétika | Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.  60 m-es síkfutás;   * 2000 m-es síkfutás; * Távolugrás választott technikával; * Magasugrás választott technikával; * Súlylökés; * Kislabdahajítás. | 60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás;  egy választható dobószám  (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés);  egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása. |
| Futások | Egyik futószám választása kötelező:  *60 méteres síkfutás* térdelőrajttal.  Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s.  *2000 méteres síkfutás*  Lányok: legfeljebb 10:30 perc.  Fiúk: legfeljebb 9:30 perc. | *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. Az ugrás technikája egyénileg választható.  *Magasugrás*  Lányok: minimummagasság:110 cm.  Fiúk: minimummagasság: 125 cm.  *Távolugrás*  Lányok: minimumtávolság: 330 cm.  Fiúk: minimumtávolság: 410 cm. | 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.  *Kislabdahajítás*  (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.)  Lányok: minimumtávolság: 20 m.  Fiúk: minimumtávolság: 30 m. | Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása.  *Kislabdahajítás*  Lányok: minimumtávolság: 30 m.  Fiúk: minimumtávolság: 42 m.  *Súlylökés*  Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m. |
|  | *Súlylökés*  Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m. | 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. |
| 3. Torna | A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.  Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika.  Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát. | 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. |
| 3.1. Talajtorna | Az öt kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő talaj-gyakorlat bemutatása.  Kötelező elemek: gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejállás, kézállás, mérlegállás.  Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, tarkóállás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba stb. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása. |
| 3.2. Szekrényugrás | Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen). | Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása. |
| 3.3. Felemáskorlát | A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: alaplendület, kelepfelhúzódás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása -  - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás. |
| 3.4. Gerenda | A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás.  Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hason-fekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása -  Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás. |
| 3.5. Ritmikus gimnasztika | A négy kötelező és legalább két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány).  Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendíté-sek, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. | Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemeknek megfelelően.  A gyakorlat ideje: minimum 45 s.  (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány). |
| 3.6. Gyűrű | A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.  Kötelező elemek: alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás.  Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés stb. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása. |
| 3.7. Nyújtó | A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás.  Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása. |
| 3.8. Korlát | A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.  Kötelező elemek: alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás.  Ajánlott elemek: támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás stb. | A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása. |
| 3.9. Aerobik | Különböző elemekből álló önállóan összeállított gyakorlat bemutatása zenére. A gyakorlat tartalmazzon dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elemeket, illetve ugrásokat.  A gyakorlat ideje 35-40 sec.  A négy tartalmi elemből 1-1 gyakorlat bemutatása, amely a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű. | Különböző elemekből álló önállóan összeállított gyakorlat bemutatása zenére. A gyakorlat tartalmazzon dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elemeket, illetve ugrásokat. A gyakorlat ideje 45-50 sec.  A négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő és egyensúly elem, illetve ugrás) 1-1 gyakorlat bemutatása, amely a sportág szabályai szerint 0,4 vagy annál magasabb nehézségi értékű. |
| 4. Küzdősportok, önvédelem | A dzsúdó vagy a birkózás vagy a karate alapelemeinek bemutatása:  Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból,   * esés állásból, * dzsúdógurulás; vagy   Birkózás alapelemek:   * dulakodás, * hídban forgás, * társ felemelése háttal felállásból.   Karate alapelemek:   * testre irányuló egyenes ütés előre * egyenes rúgás előre * testre irányuló egyenes ütés védése és ellentámadás (ötlépéses küzdelem). | Kötelező a dzsúdó adott évre szóló elemeinek bemutatása.  Emellett kötelezően választható a karate vagy a birkózás adott évre kötelezően előírt alapelemeinek, illetve adott évre vonatkozó elemeinek bemutatása. |
| 5. Úszás | 50 m megtétele egy választott úszásnemben,  szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal. | 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. |
| 6. Testnevelési és sportjátékok | Két sportjáték választása kötelező. | 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, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.     1. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra.      1. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. | Az adott évre kötelezően előírt három gyakorlat bemutatása. |
| Kosárlabda | 1. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás. 2. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás.      1. Büntetődobás - választott technikával. | Az adott évre kötelezően előírt három gyakorlat bemutatása. |
| Labdarúgás | 1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani.      1. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.      1. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása. | Az adott évre kötelezően előírt három gyakorlat bemutatása. |
| Röplabda | 1. Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.)      1. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)      1. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé. | Az adott évre kötelezően előírt három gyakorlat bemutatása. |

1. **Vizsgaleírás**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Középszint** | | **Emelt szint** | |
| **Gyakorlati vizsga** | **Szóbeli vizsga** | **Gyakorlati vizsga** | **Szóbeli vizsga** |
| 50 perc tiszta bemutatási idő | 15 perc | 240 perc tiszta bemutatási idő | 20 perc |
| 100 pont | 50 pont | 100 pont | 50 pont |

**A középszintű vizsga pontszámai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gyakorlati vizsga** | **Szóbeli vizsga** | |
| **50 perc tiszta bemutatási idő** | **15 perc** | |
| Sportági technikák és önállóan összeállított gyakorlatsorok bemutatása | A) altétel: Egy téma kifejtése | B) altétel: Fogalom vagy adat ismerete |
| 36 pont | 14 pont |
| 100 pont | 50 pont | |

A tételsor legalább 15 A) és 15 B) altételt tartalmaz. Az altételsoroknak minden témakört érinteniük kell. A vizsgán az A) és a B) altételsorból külön húz a vizsgázó.

**Az emelt szintű vizsga pontszámai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gyakorlati vizsga** | **Szóbeli vizsga** | |
| **240 perc tiszta bemutatási idő** | **20 perc** | |
| Kötelezően előírt gyakorlatok és technikák teljesítményre törekvő bemutatása | A) Egy téma kifejtése | B) Fogalom vagy adat ismerete |
| 35 pont | 15 pont |
| 100 pont | 50 pont | |

A tételsornak legalább 20 A) és 20 B) altételt kell tartalmaznia. Az altételsoroknak minden témakört érinteniük kell. A vizsgázó az A) és B) altételsorból külön húz egy-egy tételt.