

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 atlétikamint a sportok királynője” tételmondat értelmezése.Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatásasorán. | * 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 iskolaitestnevelésben. | * 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.