



# SOPRONI SZÉCHENYI ISTVÁN GIMNÁZIUM

Cím: 9400 Sopron, Templom u. 26. ■ Telefon/Fax: +36 99 505 390

Honlap: www.soproniszig.hu ■ E-mail: iroda@szig.sopron.hu

## Testnevelés érettségi 2024 középszint

### TESTNEVELÉS RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

Az emelt szintű vizsga tartalmi követelményeibe beletartoznak a középszintű vizsga tartalmi követelményei.

#### A) KOMPETENCIÁK

A tárgy jellegéből következik, hogy a testkultúra értékeinek felismerésével és elsajátításával, illetve a mozgások megjelenítésével és teljesítményszintjével kapcsolatos követelmények külön kompetenciaként jelennek meg a követelményekben. A tanult sportági csoportok és a testkultúra különböző területei külön témaköröket fednek le. A vizsgázó legyen képes az iskolai testnevelésben tanult sportágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, rendelkezzen a testi képességekhez kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználásának képességével, legyen képes az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek felhasználására és átadására, rendelkezzen az egyéni és társasjátékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretekkel, legyen képes ezek átadására és bemutatására, legyen képes a mozgás-kommunikáció alkalmazására. Tudja értelmezni a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét és a biológiai fejlődéssel összhangban a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását, ismerje az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének lehetőségeit, tudja értelmezni a testi és lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket, a higiénés szokások jelentőségét, ismerje a magyar sportsikereket és tudja-e értelmezni az olimpiai eszmét.

#### B) TÉMAKÖRÖK 1. ELMÉLETI ISMERETEK

Témakör	Tartalom
1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek	Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események a játékokon. Olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng. Magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok. Magyar sikersportágak.
2. A harmonikus testi fejlődés	A testi fejlődés és a mozgásos cselekvés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásfejlődés, terhelhetőség).
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában, és a személyiség fejlesztésében	Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése,



# SOPRONI SZÉCHENYI ISTVÁN GIMNÁZIUM

Cím: 9400 Sopron, Templom u. 26. ■ Telefon/Fax: +36 99 505 390

Honlap: [www.soproniszig.hu](http://www.soproniszig.hu) ■ E-mail: [iroda@szig.sopron.hu](mailto:iroda@szig.sopron.hu)

	egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzellem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, fajtái, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.
5. Gimnasztikai ismeretek	A bemelegítés szerepe és kritériumai. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.
6. Atlétika	„Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése. A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege. Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása során.
7. Torna	Torna az iskolai testnevelésben. A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.
8. Zenés-táncos mozgásformák	A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc.
9. Küzdősportok, önvédelem	Páros és csapat küzdőjátékok ismertetése. Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Önvédelmi alapismeretek.
10. Úszás	Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Az úszásnemek alapjai. Két úszásnem részletes ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.
11. Testnevelési és sportjátékok	Öt, labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése. Két sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok) ismerete, valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek



# SOPRONI SZÉCHENYI ISTVÁN GIMNÁZIUM

Cím: 9400 Sopron, Templom u. 26. ■ Telefon/Fax: +36 99 505 390

Honlap: www.soproniszig.hu ■ E-mail: iroda@szig.sopron.hu

	bemutatása. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).
12. Alternatív környezetben űzhető sportok és mozgásformák	Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízben, levegőben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak bemutatása. Alapvető ismeretek a táborozásokról.

## VIZSGALEÍRÁS

### A vizsga részei:

#### 1, Gyakorlati vizsga

- 50 perc tiszta bemutatási idő
- Sportági technikák és önállóan összeállított gyakorlatsorok bemutatása
- 100 pont

#### 2, Szóbeli vizsga

- 15 perc
- A) altétel: Egy téma kifejtése B) altétel: Fogalom vagy adat ismerete
- 40+10 pont

### Gyakorlati vizsga Általános szabályok

A vizsga helyszínén a vizsgát szervező intézménynek kell biztosítani a szükséges felszereléseket, de a vizsgázó előre bemutatott saját sportszereit is használhatja. A gyakorlati vizsga lebonyolításához feltétlenül szükséges felszerelések: – tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, kijelölt röplabdapályával, legalább 4 méteres mászókötéllal, tornaszőnyegekkel, ugrószekrényvel, gerendával, korláttal vagy/és nyújtóval, gyűrűvel; – atlétikapálya legalább 200 méteres futóhellyel, 60 méteres futóhellyel, távol- és magasugróhellyel, dobóhellyel; – választás esetén 25 méteres úszómedence; – sportszerek: 4 és 6 kg-os súlygolyó, szabvány kislabda, rajtgép, stopperóra, mérőszalag, labdák a sportjátékokhoz, zsámolyok, padok; – amennyiben szükséges, a zeneanyag lejátszásához hanganyag lejátszására alkalmas eszköz. A vizsgázónak kell hoznia: személyi sportfelszerelés, a zenés-táncos mozgásformák esetében kéziszer, zeneanyag (amennyiben felhasználja a gyakorlatnál). A vizsgázó részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve a sportágváltásnál a speciális bemelegítésre 8 percet biztosítani kell. A vizsgázót a vizsga során – ha mód van rá – a saját testnevelő tanára segíti, biztosítja.

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontját figyelembe véve a következő: 1. gimnasztikai gyakorlat, 2. mászás-függeszkedés, 3. torna, 4. küzdősport, önvédelem, 5. labdajáték, 6. atlétika, 7. úszás. (Az uszodai lehetőség függvényében az úszás a vizsganapon elválasztható térben és időben egyaránt.) A vizsgázónak testgyakorlati áganként a részletes vizsgakövetelményekben meghatározott gyakorlatokat kell végrehajtania. A gyakorlati vizsga előírt gyakorlatait és minimumkövetelményeit az adott évre közzé kell tenni.



# SOPRONI SZÉCHENYI ISTVÁN GIMNÁZIUM

Cím: 9400 Sopron, Templom u. 26. ■ Telefon/Fax: +36 99 505 390

Honlap: www.soproniszig.hu ■ E-mail: iroda@szig.sopron.hu

A gyakorlati feladatsor tartalmi jellemzői A középszintű gyakorlati vizsgán a teljesítmény mérése és az adott pszichomotoros sporttevékenység, illetve a sportág technikájára jellemző mozdulatsorok értékelése történik. A vizsgázó a számára szervezett versenyszerű tevékenység keretében teljesíti a kapott feladatokat. A vizsga 5 részből áll, amely több különböző sportág mozgásanyagára épül. A gyakorlati vizsga kötelező és kötelezően választható részekből, ezeken belül elemekből áll. A vizsgázó előzetesen dönthet a követelményrendszerben rögzített választható testgyakorlati ágak közül, melyet az érettségi vizsgára történő jelentkezéskor kell megjelölnie.

## **A gyakorlati vizsga kötelező részei:**

Gimnasztika: kötélmászás, 48 ütemű szabad gyakorlat.

## **A gyakorlati vizsga kötelezően választható részei és elemei:**

a) Atlétika: - futás (60 méter vagy 2000 méter); - atlétikai ugrás (távol- vagy magasugrás); - atlétikai dobás (kislabdahajítás vagy súlylökés).

b) Torna - a szekrényugrás és a talajgyakorlat kötelező; - továbbá a vizsgázónak be kell mutatni egy választott tornaszer, mozgásforma (lányok: felemáskorlát vagy gerenda vagy ritmikus gimnasztika vagy aerobic – a felsorolt 4-ből 1-et kell választani); fiúk: gyűrű vagy nyújtó vagy korlát vagy aerobic – a felsorolt 4-ből 1-et kell választani) gyakorlatát.

c) Testnevelési- és sportjátékok: két választott labdajáték (kézilabda vagy kosárlabda vagy röplabda vagy labdarúgás).

d) Úszás vagy Küzdősport, önvédelem a követelményrendszerben meghatározott módon. (A Küzdősport, önvédelem gyakorlatot hasonló testsúlyú társ segítségével kell bemutatni. Társról a vizsgázó gondoskodik.)

## **A gyakorlati vizsgarész értékelése**

Sportág	Legmagasabb pontszám
Gimnasztika	10 pont
Torna	20 pont
Atlétika	30 pont
Testnevelési- és sportjátékok	30 pont
Úszás vagy küzdősport, önvédelem	10 pont

A gyakorlati vizsga értékelése központi értékelési útmutató alapján történik, mely rögzíti az egyes elemekben nyújtott teljesítményekért megítélhető pontértékeket.

## **Szóbeli vizsga**

Feleléskor a kifejtés sorrendjét a vizsgázó választja meg.

### **A szóbeli vizsga tartalmi jellemzői:**

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. A tétel jellemzői Az A) altételek egy téma önálló kifejtését, az ismeretek önálló felhasználását, értelmezését, alkalmazását igénylik. Az A) altételsorban testneveléseméleti, testkultúrával kapcsolatos, egészségtani és sportági ismeretek kérdéseket, feladatokat tartalmazó kérdések fordulnak elő. Az A) altételhez kapcsolódó feladatok típusai az alábbiak lehetnek: – önálló tervek, modellek készítése az egészséges életmód megtervezésére; – egy egészségvédelemmel és egészséges életmóddal kapcsolatos problémaértékelő elemzése a vizsgázó saját véleménye, gondolatai



# SOPRONI SZÉCHENYI ISTVÁN GIMNÁZIUM

Cím: 9400 Sopron, Templom u. 26. ■ Telefon/Fax: +36 99 505 390

Honlap: [www.soproniszig.hu](http://www.soproniszig.hu) ■ E-mail: [iroda@szig.sopron.hu](mailto:iroda@szig.sopron.hu)

---

alapján; – a vizsgakövetelményekben előírt ismeretek értelmezése és felhasználása a mindennapos egyéni testedzés(terv) megtervezéséhez; – az ismeretek alkalmazása megadott szempontok szerint egy sportágra, gyakorlatra, feladatra; – sportágak különböző szempontok szerinti bemutatása; – sporttörténeti ismeretek;

A B) altételsor a nélkülözhetetlen fogalmi ismeretek megbízhatóságát illetve jeles sportolók és eredményeik ismeretét méri.

A B) altételhez kapcsolódó feladatok típusai lehetnek: – felsorolás (nevek, testnevelés-elméleti fogalmak stb.); – fogalom meghatározása (egészségtani, testnevelés-elméleti stb.); – adat felidézése (időpontok, sporteredmények stb.).

## A szóbeli vizsgarész értékelése:

	Legmagasabb pontszám
A, altétel – tárgyi tudás	24 pont
A, altétel – a megoldás önállósága	12 pont
A, altétel – a kifejtés stílusa	4 pont
B, altétel – tárgyi tudás	10 pont

Sopron 2024. 03. 12.

Koloszár Balázs  
munkaközösség-vezető