

TESTNEVELÉS
RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY 2021
KÖZÉPSZINT

A) Elméleti ismeretek

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

2. A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).

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 feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

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.

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.

6. Atlétika

- A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

7. Torna

- 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 (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).

9. Küzdősportok, önvédelem

- 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése.

Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.

Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.

10. Úszás

- Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.

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).

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.)
Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.

B) Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika

Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.

A szabadon összeállított, 48 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.

Futások

60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Fiúk: legfeljebb 8,8 s.

Ugrások

Az ugrás technikája egyénileg választható.

Távolugrás Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.

Dobások

Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajítás (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.)

Fiúk: minimumtávolság: 30 m

3. Torna

A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.

Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.

Talajtorna

A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás.

Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.

Szekrényugrás

Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).

Gyűrű

A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás.

Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.

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.

4. Küzdősportok, önvédelem

Dzsúdó alapelemek:

- csúsztatott esés állásból,
- esés állásból,
- dzsúdógurulás;

6. Testnevelési és sportjátékok

Két sportjáték választása kötelező.

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.
2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra.
3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

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.
3. Büntetődobás - választott technikával.

Labdarúgás

1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani.
2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömötlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.
3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.

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.)
2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)
3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.