

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI

2005-től lehetőség van rá, hogy ötödik tantárgyként közép és emeltszinten testnevelésből tegyetek érettségi vizsgát. Az emeltszintű érettségit évek óta a mi iskolánk szervezi, de helyileg nem az iskolában zajlik. A vizsgabizottságok tagjai a megyében tanító testnevelőkből szerveződnek. Emeltszinten nem vizsgáztathat gárdonyis diákokat az iskolánkban tanító testnevelő. A szóbeli vizsga tételeit is központilag és országszerte egységesen kapják a vizsgázók, amit a vizsgáztatók is csak a vizsga reggelén ismernek meg. A középszintű érettségi az iskolában zajlik, a testnevelőd vizsgáztat és ő állítja össze az érettségi tételeket is. A döntésedet arról, hogy melyik szintet válaszd, a felvételi követelmények fogják meghatározni. Ezzel kapcsolatban mindenki önállóan tájékozódjon az aktuális felvételi tájékoztatókban!

Felkészülésedet heti 2 fakultációs órával segítjük a 11. és a 12. évfolyamon.

Kinek ajánljuk?

Elsősorban azok számára, akiknek a továbbtanulásukhoz szükséges, bár ez az utóbbi időben kezd jelentőségét veszteni. De választhatják azok is akik úgy érzik, ebből a tantárgyból tudnak legsikeresebben teljesíteni a követelményeket 5. érettségi tantárgyként.

A felvételi követelmények intézményenként és akár évenként is változhatnak, ezért kérjük, mindenképpen tájékozódjatok arról, hogy szükséged van e (közép, emelt) testnevelés érettségire a választott intézménybe való sikeres felvételi eljárásához.

Vizsgakövetelmények:

A testnevelés érettségivel kapcsolatos mindenkori vizsgakövetelményeket az Oktatási Hivatal (oktatas.hu) honlapján találjátok.

Részletes vizsgakövetelmény

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/erettsegi/vizsgakövetelmenyek2024/testnevelés_2024_e.pdf

Középszintű érettségi gyakorlati anyaga:

https://dload-oktatas.educatio.hu/erettsegi/nyilvanos_anyagok_2024tavasz/testneveles_kozep_gyakorlati_2024_maj.pdf

Emeltszintű érettségi gyakorlati anyaga:

https://dload-oktatas.educatio.hu/erettsegi/nyilvanos_anyagok_2024tavasz/testneveles_emelt_gyakorlati_2024_maj.pdf

Emeltszintű 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc /videó/:

https://dload-oktatas.educatio.hu/erettsegi/nyilvanos_anyagok_2021tavasz/testneveles_gimnasztika_2021maj.mp4

A közép- és az emelt szintű érettségi is két részből áll. Egy gyakorlati és egy szóbeli vizsgából.

Középszintű gyakorlati érettségi vizsga:

1. **Gimnasztika:** 48 ütemű szabadgyakorlat és kötélmászás.
2. **Atlétika:** Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.
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*
4. **Testnevelési és sportjátékok:** Két sportjáték választása kötelező. *(Kézilabda, röplabda, kosárlabda, labdarúgás.)*
5. **Választott sportág:** Az alábbiak közül egy választandó.

a, Úszás: 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval. 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal.

b, Dzsúdó alapelemek: csúsztatott esés állásból, esés állásból, dzsúdó gurulás

c, Birkózás alapelemek: dulakodás, hídban forgás, társ felemelése háttal felállásból

d, Karate: testre irányuló egyenes ütés előre, egyenes rúgás előre, testre irányuló egyenes ütés védeése és ellentámadás(ötlépéses küzdelem)

Emelt szintű gyakorlati érettségi vizsga:

1. **Gimnasztika:** 64 ütemű szabadgyakorlat és kötélmászás.
2. **Atlétika:** 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.
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.*

4. **Testnevelési és sportjátékok:** A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.
5. **Úszás:** 50 m úszás választott úszásnemben időre; 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).
6. **Küzdősportok, önvédelem:** A dzsúdó bemutatása kötelező és választható a birkózás vagy karate alapelemeinek bemutatása.
Dzsúdó alapelemek: csúsztatott esés állásból, esés állásból, dzsúdógurulás;

Középszintű és emelt szintű szóbeli érettségi vizsga:

A vizsga két részből, „A” és „B” altételből áll. A tételeket a vizsgakövetelményben közzétett 12 témakör anyagából állítják össze.

Az „**A**” tétel a testkultúra területét átfogóan érintő témát jelöl meg, a feladat leíró, elemző, összehasonlító jellegű lehet. A tételek a sporttörténettel, sportpedagógiával, mozgásfejlődés szakaszaival, a testgyakorlatokkal, sportági ismeretekkel és az egészséges életmódhoz kapcsolódó témákat tartalmazzak.

A „**B**” tétel konkrét fogalmakra, tényekre, nevekre, eredményekre kérdez rá.

Mindkét szinten **30 perc felkészülési idő** áll a diákok rendelkezésére, de a felelet időtartama eltérő. Középszinten **15 perc**, emelt szinten **20 perc** lehet a felelet időtartama.

Segítség a felkészüléshez:

A ZANZA TV, 9 témakörben készült 4-5 perces kisfilmekkel segíti felkészülésed, a szóbeli vizsgára:

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport>

Gyakorló videó a 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc pontos megtanulásához:

http://dload.oktatas.educatio.hu/erettsegi/nyilvanos_anyagok_2020tavasz/testneveles_gimnasztika_2020maj.mp4

Kidolgozott témaköröket, lehetséges kérdéseket, szakszó-, név- és fogalomtárat tartalmazó kiadvány:

Köntös Zoltánné Tóth Andrea, Dr. Reigl Mariann: HOGYAN CSINÁLJAM?