

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI

2005-től lehetőség van rá, hogy ötödik tantárgyként közép és emelt szinten testnevelésből tegyetek érettségi vizsgát.

Az emelt szintű érettségit évek óta a mi iskolánk szervezi, de helyileg nem az iskolában zajlik. A vizsgabizottságok tagjai a megyében tanító testnevelőkből szerveződnek. Emelt szinten nem vizsgáztathat gárdonyis diákot az iskolánkban tanító testnevelő. A szóbeli vizsga tételeit is központilag és országsszerte egységesen kapják a vizsgázók, amit a vizsgáztatók is csak a vizsga reggelén ismernek meg.

A középszintű érettségi az iskolában zajlik, "faktos" testnevelőd vizsgáztat és ő állítja össze az érettségi tételeket is. A döntéset arról, hogy melyik szintet válaszd, a felvételi követelmények fogják meghatározni. Ezzel kapcsolatban mindenki önállóan tájékozódjon az aktuális felvételi tájékoztatókban!

Felkészülésetet heti 2 fakultációs órával segítjük a 11. és a 12. évfolyamon!

Kinek ajánljuk?

Elsősorban azok számára, akiknek a továbbtanulásukhoz szükséges, de azok is választhatják, akik úgy érzik, ebből a tantárgyból tudnák legsikeresebben teljesíteni a követelményeket.

Ha a Testnevelési Egyetemen vagy egyéb egyetemeken kívánsz továbbtanulni testnevelés tanári, edzői vagy rekreáció szakon, szükséged lesz rá. Előnyös lehet óvodapedagógus, tanító szakokhoz vagy rendészeti egyetemre készülő diákjaink számára is. A felvételi követelmények intézményenként és akár évente is változhatnak, ezért kérjük, mindenképpen tájékozódj arról, hogy szükséged van-e (közép, emelt) testnevelés érettségire a választott intézménybe való sikeres felvételi eljáráshoz.

Vizsgakövetelmények:

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

Részletes vizsgakövetelmény:

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktat/erettsegi/vizsgakövetelmények2017/testnevelés_vk.pdf

A vizsga leírása:

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktat/erettsegi/vizsgakövetelmények2017/testnevelés_vl.pdf

Középszintű érettségi gyakorlati anyaga:

https://dload-oktatás.educatio.hu/erettsegi/nyilvános_anyagok_2021tavasz/testnevelés_közep_gyakorlati_2021maj.pdf

Emelt szintű érettségi gyakorlati anyaga:

https://dload-oktatás.educatio.hu/erettsegi/nyilvános_anyagok_2021tavasz/testnevelés_közep_gyakorlati_2021maj.pdf

Emelt szintű 64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc /videó/:

https://dload-oktatás.educatio.hu/erettsegi/nyilvános_anyagok_2021tavasz/testnevelés_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 és fordulóval.
 - b, Dzsúdó alapelemek: csúsztatott esés állásból, esés állásból, dzsúdó gurulás.
 - c, Birkózás alapelemek: dulakodás, hídban forgás, társ felemelése háttal felállásból.

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 és a birkózás alapelemeinek bemutatása.

Dzsúdó alapelemek: csúsztatott esés állásból, esés állásból, dzsúdógurulás. Birkózás alapelemek: dulakodás, hídban forgás, társ felemelése háttal felállásból.

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 életmóddal kapcsolatos 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 felkészüléset 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? Testnevelés -
kétszintű testnevelés érettségi, Korona Kiadó*