

# TESTNEVELÉS

## II. A VIZSGA LEÍRÁSA

### A vizsga részei

Középszint		Emelt szint	
Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
50 perc	15 perc	240 perc	20 perc
100 pont	50 pont	100 pont	50 pont

### A vizsgán használható segédeszközök

	Középszint		Emelt szint	
	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
A vizsgázó biztosítja	Személyi sportfelszerelés	NINCS	Személyi sportfelszerelés	NINCS
A vizsgabizottságot működtető intézmény biztosítja	A gyakorlati vizsgánál részletezett eszközöket		A gyakorlati vizsgánál részletezett eszközöket	

### Nyilvánosságra hozandók

	Középszint		Emelt szint	
	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
Anyag	A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános	NINCS	A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános	NINCS
Mikor?	6 hónappal a vizsgaidőszak megkezdése előtt	NINCS	6 hónappal a vizsgaidőszak megkezdése előtt	NINCS

## KÖZÉPSZINTŰ VIZSGA

Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
50 perc tiszta bemutatási idő	15 perc
Sportági technikák és önállóan összeállított gyakorlatsorok bemutatása	A) Egy téma kifejtése B) Fogalom vagy adat ismerete
100 pont	50 pont

### Gyakorlati vizsga

#### Általános szabályok

A vizsga helyszínén a vizsgát szervező intézménynek kell biztosítani a szükséges felszereléseket, de a vizsgázók előre bemutatott saját sportszereiket is használhatják. A gyakorlati vizsga lebonyolításához feltétlenül szükséges felszerelések:

- tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuvál, kijelölt röplabdapályával, mászókötéllal, tornaszőnyegekkel, ugrószekrényvel, korláttal vagy/és nyújtóval, gyűrűvel;
- atlétikapálya legalább 200 méteres futókörrrel, 60 méteres futóhellyel, távol- és magasugróhellyel, dobóhellyel;
- választás esetén 25 méteres úszómedence;
- sportszerek;
- amennyiben szükséges, a zeneanyag lejátszásához magnetofon, illetve CD-lejátszó.

A vizsgázónak kell hoznia: személyi sportfelszerelés, a zenés-táncos mozgásformák esetében kéziszer, zeneanyag (amennyiben felhasználja a gyakorlatnál).

A vizsgázók részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve a sportágváltásnál a speciális bemelegítésre 10-15 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:

gimnasztikai gyakorlat,  
mászás-függeszkedés,  
torna,  
küzdősport, önvédelem,  
labdajáték,  
atlétika,  
úszás.

(Az uszodai lehetőség függvényében az úszás elválasztható térben és időben egyaránt.)

A vizsgázóknak testgyakorlati áganként a részletes vizsgakövetelményekben meghatározott gyakorlatokat kell végrehajtaniuk.

### **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 vizsgázók a számukra szervezett versenyszerű tevékenység keretében teljesítik 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 a következők:

Gimnasztika: kötélmászás, szabad gyakorlat.

- A gyakorlati vizsga kötelezően választható részei és elemei a következők (minden részből egy elemet kell választani):

Atlétika: futás (60 méter vagy 2000 méter)

atlétikai ugrás (távol- vagy magasugrás)

atlétikai dobás (kislabdahajítás vagy súlylökés).

Torna: a szekrényugrás és a talajgyakorlat kötelező,

továbbá a vizsgázónak be kell mutatni egy választott tornaszer (lányok: felemáskorlát vagy gerenda vagy a zenés-táncos mozgásformák egyike (pl. ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc); fiúk: gyűrű vagy nyújtó vagy korlát) gyakorlatát.

Testnevelési- és sportjátékok: két választott labdajáték (kézi- vagy kosár- vagy röplabda vagy labdarúgás).

Úszás vagy küzdősport a követelményrendszerben meghatározott módon. A küzdősporthoz a vizsgázóknak kell gondoskodnia azonos súlycsoportú küzdőtársról.

### **A gyakorlati vizsgarész értékelése**

A középszintű gyakorlati vizsgarészben 100 pont szerezhető meg.

Ezen belül:

Gimnasztika, mászás-függeszkedés	10 pont
Torna	20 pont
Atlétika	30 pont
Labdajáték	30 pont
Úszás vagy küzdősport	10 pont

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

### **Szóbeli vizsga**

A középszintű szóbeli vizsga tételsorának összeállításáról a vizsgabizottságot működtető intézmény gondoskodik. Feleléskor a kifejtés sorrendjét a vizsgázó választja meg. A tételt a vizsgázónak önállóan kell kifejtenie. Közbekérdezni csak akkor lehet, ha teljesen helytelen úton indult el vagy nyilvánvaló, hogy elakadt. (Ez esetben segítő kérdést lehet feltenni, amennyiben az még a felelési időbe belefér.)

### A szóbeli vizsga tartalmi jellemzői

#### A tételsor jellemzői

A tételsor legalább 15-15 tételt tartalmaz.

Az „A” altételsorban testnevelés-elméleti, testkultúrával kapcsolatos, egészségügyi és szervezési kérdéseket, feladatokat tartalmazó kérdések fordulnak elő. Az altételsornak minden témakört érintenie kell.

A vizsgán „A” és „B” altételsorból húznak a vizsgázók.

#### A tétel jellemzői

Az „A” altételek egy téma önálló kifejtését, az ismeretek önálló felhasználását, értelmezését, alkalmazását igénylik.

A „B” altételsor a nélkülözhetetlen fogalmi ismeretek megbízhatóságát méri.

Az „A” altételhez kapcsolódó feladatok típusai az alábbiak lehetnek:

- önálló tervek, modellek készítése az egészséges életmód megtervezésére;
- a vizsgakövetelményekben előírt ismeretek értelmezése és felhasználása a mindennapos egyéni testedzés(terv) megtervezéséhez;
- az ismeretek alkalmazása megadott szempontok szerint egy kiválasztott gyakorlatra (feladat, mozgássor, sportág);
- meghatározott sport- és rendezvényszervezési feladatok saját, eredeti megoldásainak bemutatása;
- egy egészségvédelemmel és az egészséges életmóddal kapcsolatos probléma értékelő elemzése a vizsgázó saját véleménye, gondolatai alapján.

A „B” altételhez kapcsolódó feladatok típusai lehetnek:

- felsorolás (nevek, testnevelés-elméleti fogalmak stb.);
- fogalom meghatározása (egészségügyi, testnevelés-elméleti stb.);
- adat felidézése (időpontok, sporteredmények stb.).

### A szóbeli vizsgarész értékelése

A középszintű szóbeli vizsgarészben 50 pont szerezhető meg. Ezen belül az „A” altételre 40 pont, a „B” altételre 10 pont adható.

Értékelési arányok:

- „A” altétel: tárgyi tudás	24 pont
A megoldás önállósága:	12 pont
A kifejtés stílusa:	4 pont
- „B” altétel: tárgyi tudás	10 pont

## EMELT SZINTŰ VIZSGA

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
100 pont	50 pont

### Gyakorlati vizsga

#### Általános szabályok

A gyakorlati vizsgán a vizsgázóknak több testgyakorlati ágból központi feladatsort kell megoldaniuk. A vizsga helyszínén a vizsgát szervező intézménynek kell biztosítani a szükséges felszereléseket, de a vizsgázók előre bemutatott saját sportszereiket is használhatják. A gyakorlati vizsga lebonyolításához feltétlenül szükséges felszerelések:

- tornaterem tornaszerekkel (ugrószekrényvel, korláttal, illetve nyújtóval, gyűrűvel, gerendával, felemáskorláttal, 5 méteres mászókötéllel, tornaszőnyegekkel) és birkózószőnyeggel;
- tornacsarnok (kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuvál, kijelölt röplabdapályával);
- atlétikapálya 400 m-es futókörrel, távolugrógödörrel, szivacsos magasugróhellyel, dobóhellyel;
- legalább 25 m-es úszómedence;
- sportszerek;
- amennyiben szükséges, a zeneanyag lejátszásához magnetofon és CD-lejátszó.

A vizsgázónak kell hoznia: személyi sportfelszerelés, a zenés-táncos mozgásformák esetében kéziszer, zeneanyag (amennyiben felhasználja a gyakorlatnál).

A vizsgázók részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve

sportágváltásnál a speciális bemelegítésre 10-15 percet biztosítani kell. A vizsgázók részére biztosítani kell a szükséges segítségadást, biztosítást.

Gyakorlati vizsga egy vagy két nap alatt bonyolítható le.

### **A gyakorlati feladatsor tartalmi jellemzői**

Az emelt szintű gyakorlati vizsgán az adott pszichomotoros sporttevékenység, illetve a sportág technikájára jellemző mozdulatsorok értékelése történik a teljesítmény mérése alapján.

A vizsgázók a számukra szervezett versenyszerű tevékenység keretében teljesítik a kapott feladatokat.

A vizsga 6 részből áll, amely több különböző sportág mozgásanyagára épül. Minden vizsgázónak kötelező a gimnasztika, a torna, az atlétika, az úszás, három sportjáték és a küzdősport bemutatása.

A gyakorlati vizsga kötelező részekből, ezeken belül választható elemekből áll. A választott elemeket a vizsgázóknak a jelentkezéskor meg kell jelölniük.

- Gimnasztika: kötélmászás, illetve függeszkedés időre; a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt 64 ütemű szabad gyakorlat bemutatása.

- Atlétika: futás (60 és 2000 méter)

atlétikai ugrás (távol- vagy magasugrás)

atlétikai dobás (kislabdahajítás vagy súlylökés vagy gerelyhajítás vagy diszkoszvetés).

- Torna: 3 tornaszer (2 kötelező és 1 választható szer)

Lányok: talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező; választható: a gerenda, a felemáskorlát vagy a zenés-táncos mozgásformák egyike. A zenés-táncos mozgásformák (pl. ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc) választása esetén az önállóan készített koreográfia bemutatása, a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon. A többi szeren a kötelezően előírt gyakorlat bemutatása történik.

Fiúk: talajgyakorlat és a lóugrás bemutatása kötelező, a korlát, a nyújtó és a gyűrű közül az egyik választható, a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon.

- Úszás: 3 úszásnem (50 méter úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 méter leúszása szabályos rajttal és fordulóval. Vízből mentés előgyakorlata, azaz a medencefaltól 10 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól.)

- Küzdősport: kötelező gyakorlat bemutatása a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon. (A gyakorlatot hasonló testsúlyú társ segítségével kell bemutatni. A partnerről a vizsgázónak kell gondoskodnia.)

- Testnevelési- és sportjátékok: három labdajáték előírt gyakorlati anyagának bemutatása (kézilabda vagy kosárlabda vagy labdarúgás vagy röplabda).

A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános. A feladatsorban történő változtatást legalább 6 hónappal a vizsga időszak megkezdése előtt nyilvánosságra kell hozni. A gyakorlati vizsga előírt gyakorlatai és minimumkövetelményei az adott tanév nyilvánosságra hozott anyagaiban található meg.

### **A gyakorlati vizsgarész értékelése**

Az emelt szintű gyakorlati vizsgarészben 100 pont szerezhető meg.

Ezen belül:

Gimnasztika	10 pont
Torna	20 pont
Atlétika	25 pont
Úszás	10 pont
Sportjátékok	25 pont
Küzdősport	10 pont

Értékelési szempontok:

Gimnasztika: pontos, hibátlan végrehajtás;

Mászás, illetve függeszkedés: időeredmény.

Atlétika: technikai kivitelezés; teljesítmény.

Úszás: technikai végrehajtás; időeredmény.

Torna: a torna, illetve a ritmikus gimnasztika elfogadott szabályai szerint.

Sportjátékok: technikai végrehajtás; eredményesség.

Küzdősportok: technikai végrehajtás; eredményesség.

A gyakorlati vizsga értékelése részletes központi értékelési útmutató alapján történik, mely rögzíti az egyes vizsgarészekben szerzett pontok vizsgaponttá történő átalakítását is. A részletes értékelési útmutató az Oktatási Hivatal honlapján megtalálható.

### **Szöbeli vizsga**

Az emelt szintű szóbeli vizsga központi tételsor alapján zajlik.

Feleléskor a kifejtés sorrendjét a vizsgázó választja meg. A tételt a vizsgázónak önállóan kell kifejtenie. Közbekérdezni csak akkor lehet, ha teljesen helytelen úton indult el vagy nyilvánvaló, hogy elakadt. (Ez esetben segítő kérdést lehet feltenni, amennyiben az még a felelési időbe belefér.)

#### **A szóbeli tételsor tartalmi jellemzői**

##### *A tételsor jellemzői*

A tételsornak legalább 20 tételt kell tartalmaznia. A tételsor minden témakört érint.

##### *A tétel jellemzői*

A vizsgázók „A” és „B” altételsorból húznak egy-egy tételt. Az „A” altétel a testkultúra területét átfogóan érintő témát jelöl meg, és a kapcsolódó feladat leíró, elemző, összehasonlító, értékelő jellegű lehet.

A kérdés sporttörténeti, sportpedagógiai, fejlődéslélektani, testgyakorlatokkal és az egészséges életmóddal kapcsolatos témákat tartalmazhat.

A „B” altétel a sport területéről konkrét fogalmakra, tényekre, nevekre, eredményekre kérdez rá. A „B” altételsor a nélkülözhetetlen fogalmi ismeretek megbízhatóságát méri.

Az „A” altételhez kapcsolódó feladatok típusai az alábbiak lehetnek:

- önálló tervek, modellek készítése az egészséges életmód megtervezésére;
- a vizsgakövetelményekben előírt ismeretek értelmezése és felhasználása a mindennapos egyéni edzésterv megtervezéséhez;
- az ismeretek alkalmazása speciális szempontok szerint egy kiválasztott gyakorlatra (feladat, mozgássor, sportág);
- meghatározott sport- és rendezvényszervezési feladatok saját, eredeti megoldásainak bemutatása;
- egy egészségvédelemmel és az egészséges életmóddal kapcsolatos probléma értékelő elemzése a vizsgázó saját véleménye, gondolatai alapján.

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**

Az emelt szintű szóbeli vizsgarészben 50 pont szerezhető meg. Ezen belül az „A” altétel 40 pontot, a „B” altétel 10 pontot ér.

A szóbeli vizsga értékelése a részletes vizsgakövetelményekben rögzített központi értékelési útmutató segítségével történik, amely rögzíti a pontszámok bontását és az értékelési szempontokat.

Értékelési arányok:

„A” altétel: tárgyi tudás	20 pont
Szaknyelv használata	8 pont
Logikus felépítés:	7 pont
Előadás mód	5 pont
- „B” tétel: tárgyi tudás	10 pont