***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, kézilabdakapuval, kijelölt röplabdapályával, mászókötéllel, tornaszőnyegekkel, ugrószekrénnyel, korláttal vagy/és nyújtóval, gyűrűvel;
* atlétikapálya legalább 200 méteres futókörrel, 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 kéziszerek, 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, egészségtani 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 (egészségtani, 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 (ugrószekrénnyel, korláttal, illetve nyújtóval, gyűrűvel, gerendával, felemáskorláttal, 5 méteres mászókötéllel, tornaszőnyegekkel) és birkózószőnyeggel;
* tornacsarnok (kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, 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 kéziszerek, 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 válaszható 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.

**Szóbeli 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