

Általános sportágismereti osztály alkalmassági vizsga anyaga

2021/22

Tartalomjegyzék

1. Bevezető	2
2. Az alkalmassági vizsga részei	2
3. Az alkalmassági vizsga tartalmi elemei.....	3
3.1. A gyakorlati vizsga anyaga és a gyakorlatok értékelése	3
I. GIMNASZTIKA	3
II. TORNA	4
III. ATLÉTIKA.....	5
IV. SPORTJÁTÉKOK.....	6
3.2. A szóbeli vizsga témakörei.....	8
I. Sportesemények napjainkban	8
II. Egyéni ambícióim.....	8
III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere.....	8
IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgával kapcsolatos ismeretek.....	8
V. Értékelési szempontok	8
4. plusz pontok	9

1. Bevezető

A vizsga szempontjait az általános iskolai tananyag és az osztályprofil célrendszere határozza meg. Eszerint a sportágismereti osztály testnevelés és sport tantárgyból emelt szintű érettségire készít fel.

Ez a vizsgaszint több irányú továbbtanuláshoz szükséges. Szándékaink szerint emelt szinten jeles eredménnyel érettségiző diákokat szeretnénk újukra bocsájtani az osztályból. E téren több évtizedes tapasztalataink és eredményeink vannak, így célkitűzésünk reális.

Az alkalmassági vizsgán e sikeres munkához szükséges alapképességeket mérjük. A vizsga két részből áll: gyakorlati és szóbeli vizsga.

2. Az alkalmassági vizsga részei

Az **alkalmassági vizsga** gyakorlati és szóbeli vizsgarészből áll.

A vizsga értékelése: megfelelt/nem felelt meg.

A **gyakorlati vizsga** olyan alapképességeket vizsgál, melyek feltételei az osztályprofilban végzett sikeres munkának.

A **szóbeli vizsga** meghatározott témakörök alapján folytatott irányított beszélgetés, melynek időtartama 10 perc.

A vizsgarész a jelölt - korának megfelelő - szakirányú és általános tájékozottságáról, elkötelezettségéről nyújt információkat.

3. Az alkalmassági vizsga tartalmi elemei

3.1. A gyakorlati vizsga anyaga és a gyakorlatok értékelése

I. GIMNASZTIKA

1. gyakorlat: mellő fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, időre

Kh.: mellő fekvőtámasz

1.ü.: karhajlítás

2.ü.: karnyújtás

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Vállszéles kartámasz, előre néző újjak. Test egyenes (váll-boka). Homlok a talaj felé néz. Csukló – könyök - váll egymás fölött. 1.ü.: felkar vízszintes 2.ü.: könyök ízület teljesen nyújtott	1. 20 másodperc alatt végzett maximális ismétlésszám 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

2. gyakorlat: hanyattfekvésből emelkedés lebegőülésbe, időre

Kh.: hanyattfekvés, magas tartás

1.ü.: lábemelés törzsemeléssel, bokaérintés

2.ü.: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
1.ü.: csak a fenék van a talajon A gyakorlat során a térdízület nyújtott, felülés végén a kéz érinti a bokát.	1. 20 másodperc alatt végzett maximális ismétlésszám 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

Megjegyzés: a gyakorlatot tornaszőnyegen kell végrehajtani. Javasolt a gyakorlatot mindkét ütemben lendítésekkel (lendületesen) végrehajtani.

3. gyakorlat: nyújtón-függésben karhajlítás és nyújtás

Kh.: mellő függés alsófogással

1.ü.: maximális karhajlítás

2.ü.: kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Kh.: nyújtott könyök- és vállízület, ernyesztett vállöv. 1. ü.: az áll a nyújtóvas fölé kerül 2.ü.: mint kh.	1. maximális ismétlésszám 2. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

4. gyakorlat: kötélmászás / függeszkedés

Kh.: állásban érintő magas fogás a kötélen

Bef. helyzet: kötéltetejének érintése egy kézzel.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Kezdekor érintőmagasság fölé nem kerülhet a kéz (tilos felugrani). Szabályos mászó kulcsolás. Folyamatos, dinamikus végrehajtás.	1. feladat teljesítése 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

II. TORNA

A gyakorlatok magasabb nehézségi fokú végrehajtása megengedett. Ez nem váltja ki az esztétikus, technikailag helyes végrehajtás kötelezettségét.

1. gyakorlat: guruló átfordulás előre

Kh.: hajlított állás, mellső középtartás

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Szabályos guruló felület kialakítása (kéz – fej – gerinc – láb) Zárt láb. Lábnyújtás.	1. esztétikus technikai végrehajtás.

Kísérletek száma: 2

2. gyakorlat: guruló átfordulás hátra

Kh.: hajlított állás, mellső középtartás

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Szabályos guruló felület kialakítása (láb-gerinc – fej -kar) Zárt láb.	1. esztétikus technikai végrehajtás.

Kísérletek száma: 2

3. gyakorlat: fejjállás

Kh.: guggoló támasz. Emelés fejjállásba (3mp), ereszkedés kh-be.

Bef. helyzet: guggoló támasz.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Térd nem érhet a talajra. Zárt láb. Csukló – könyök – váll – fej – csípő – lábfej helyzete. Kar és fej terhelésének aránya.	1. esztétikus technikai végrehajtás.

Kísérletek száma: 2

4. gyakorlat: fellendülés kézállásba

Kh.: alapállás. Kilépéssel és karlendítéssel előre, fellendülés kézenállásba (0 mp).

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Előre néző ujjak, nyújtott könyök, „megnyúlt” vállöv. Egyenes test (csukló – könyök – váll – csípő – térd – boka). Fej a két kar között, tekintet a talajon. Lendítő és kilépő láb dinamikus teljes mozgásterjedelmű használata.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

5. gyakorlat: dobbantó használata

Kh.: alapállás. 3 lépés nekifutás után homorított felugrás dobbantóról, érzézés hajlított állásba (a dobbantó mögötti szőnyegre) karleengedéssel oldalsó középtartásba.

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Dinamikus nekifutás. Dinamikus elrugaskodás (boka – térd – csípő – törzs-kar) Dinamikus karlendítés (oldalra vagy előre) Zárt láb. Talajra érkezés dinamikája láb, törzs, karok).	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

III. ATLÉTIKA

1. gyakorlat: helyből távolugrás

Kh.: Vállszéles terpeszállás, magastartás – lábujj a dobó vonal mögött.

Végrehajtás: helyben történő lendületszerzés után (térdhajlítás, törzs és karleengedés, stb.) elrugaskodás előre fölfelé. Érzézés nyújtott ülésbe, szivacsbálára.

Szivacsbála magassága: 40 cm.

Szivacsbála elugró vonal távolsága: 80 cm

Bef. helyzet: nyújtott ülés, törzs függőleges.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
A kéz csak a leérkezés után érhet a szőnyegre.	1. az elugró vonal és a leérkezés helye közti távolság 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

2. gyakorlat: két kezes hajítás hátra

Kh. Vállszéles terpeszállás, magastartás – sarok a dobóvonal mögött.

Végrehajtás: helyben történő lendületszerzés után (térdhajlítás, törzs és labdaleengedés, stb.) elrugaszkodással hátra fölfelé kétkezes hajítás hátra.

Bef. helyzet: állás, hátra futás, stb.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
A labda eldobásáig a jelölt nem érhet le a vonal mögötti (leérkezési) területre, utána igen.	1. a dobóvonal és a labda leérkezési helye közti távolság 2. technikai végrehajtás

Medicinlabda:

Fiúk - 4 kg,

Lányok - 3 kg

Kísérletek száma: 2

3. gyakorlat: ingafutás

Pálya hossz: 20m

<i>Végrehajtás és kritériumok a NETFIT szerint.</i>	<i>Értékelés szempontok</i>
	1. maximális távolság (hossz)

Kísérletek száma: 1

IV. SPORTJÁTÉKOK

1. gyakorlat: kézilabda – „falrapassz” időre

Végrehajtás: egykezes felső dobással folyamatos dobása falra (és a visszapattanó labda újbóli megjártása).

Távolság: 3 m (a ledöntött pad faltól való távolsága)

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Egykezes felső átadás.	1. maximális ismétlésszám / 30 másodperc 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

Megjegyzés: a 2. kísérlet csak elpattanó labda esetén vehető igénybe.

2. gyakorlat: kosárlabda – szlalom labdavezetés időre

Végrehajtás: folyamatos labdavezetés ívkülső kézzel (számolytól távolabbi kéz).

Rajt: a rajtvonal mögül középről.

Pályaméret jellemzői:

- 15x4m

- Számolyok mélységbeli távolsága: 3m

- Rajtvonal - 1. számoly távolsága: 3m

- Számolyok hossztengetlytől lévő távolsága: 2m

- Számolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése jobb kezeseknek: 1. jobb, 2. bal, 3. jobb, 4. bal, 5. jobb

- Számolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése bal kezeseknek: 1. bal, 2. jobb, 3. bal, 4. jobb, 5. bal

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Lendületes végrehajtás, számolytól távolabbi kéz. Folyamatos labdavezetés.	1. idő 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

Megjegyzés: - a számolyok a rövidebb oldalukon állnak, felülettel a rajtvonal felé.
- a 2. kísérlet csak elpattanó labda esetén vehető igénybe.

3.2. A szóbeli vizsga témakörei

I. Sportesemények napjainkban

- A közelmúlt világszintű sportrendezvényei Hazánkban.
- Olimpiák, magyar eredmények-említés szintjén. (Nem történeti áttekintést várunk, csupán tájékozottságot: jelképek, szellemiség, stb.)
- Sportágam kiemelkedő sportolói (említés szintjén).
- Kedvenc sportolóm bemutatása (példakép?)
- Egy olvasmányélményed bemutatása, ahol megjelenik a sport vagy egy emlékezetes sportközvetítés (tv, internet, élő)

II. Egyéni ambícióim

- A sport helye az életemben.
- Miért szeretnék a sportosztályba jönni? Terveim?
- Hogyan képezem el magam az iskola és az osztály életében?
- Mit tudok hozzátenni a Babits életéhez, meglévő hagyományaihoz?

III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere

- Sportágam, annak szabályai, versenyrendszere.
- Milyen szakaszok vannak egy éves edzésziklusban?
- A rendszeres sport hatása mindennapjaimra, az egészséges életmódban betöltött szerepe.

IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgálattal kapcsolatos ismeretek

- Gyakorlati teljesítményem értékelése.
- A tanult testnevelési játékokban felismerhető taktikai elemek.
- Miről ad tájékoztatást: az ingafutás teszt,
mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás teszt,
helyből távolugrás teszt ?

V. Értékelési szempontok

- A beszélgetés során mutatott kommunikáció, viselkedés, választékosság, egyéni vélemény megfogalmazása.
- A sporteseményekkel kapcsolatos ismereteinek bemutatása.
- Egyéni ambícióinak, szándékainak megfogalmazása.
- Sportága jellemzőinek ismerete.
- A gyakorlati vizsga reflexiója.

4. plusz pontok

Igazolt esetben az alábbi teljesítményeket figyelembe vesszük.

- Diákolimpia 1-3 hely
- OB 1-3 hely
- Nemzetközi verseny 1-6 hely
- Válogatott kerettség
- Válogatottság
- EB 1-10 hely
- VB -1-10 hely

A jogosultságok legkedvezőbbikét hivatalos igazolás esetén vesszük figyelembe akkor, ha a jelölt az alkalmassági vizsgán *megfelelt* minősítést szerez.