

Általános sportágismereti osztály alkalmassági vizsga anyaga

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.....	5
III. ATLÉTIKA.....	8
IV. SPORTJÁTÉKOK.....	9
3.2. A szóbeli vizsga témakörei az értékelés szempontjai.....	11
I. Sportesemények napjainkban.....	11
II. Egyéni ambícióim.....	11
III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere.....	11
IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgával kapcsolatos ismeretek.....	11
V. Értékelési szempontok.....	12
4. plusz pontok.....	12

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.

2. Az alkalmassági vizsga részei

Az alkalmassági vizsga gyakorlati és szóbeli vizsgarészekből áll.

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.

A vizsga értékelése: megfelelt/nem felelt meg.

Amennyiben a jelölt a tematikai egységek bármelyikéből (gimnasztika, torna, atlétika, sportjátékok) nem tud egyetlen értékelhető próbát sem teljesíteni, az értékelés eredménye: *nem felelt meg*. Ebben az esetben nem kerül sor a szóbeli vizsgarész teljesítésére.

3. Az alkalmassági vizsga tartalmi elemei

3.1. A gyakorlati vizsga anyaga és a gyakorlatok értékelése

I. GIMNASZTIKA

1. gyakorlat: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, időre

Kh.: mellső fekvőtámasz

1.ü.: karhajlítás

2.ü.: karnyújtás

Kritériumok

Vállszéles kartámasz, előre néző ujjak.

Test egyenes (váll-boka).

Homlok a talaj felé néz.

Csukló – könyök - váll egymás fölött.

A lábat nem lehet megtámasztani (talptámasz).

1.ü.: felkar vízszintes

2.ü.: könyök ízület teljesen nyújtott

Értékelési szempontok

1. 20 másodperc alatt végzett maximális ismétlésszám

2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

2. gyakorlat: hanyatt fekvésből emelkedés lebegőülésbe, időre

Kh.: hanyatt fekvés, magas tartás

1.ü.: lábemelés törzsemeléssel, bokaérintés

2.ü.: mint kh.

Kritériumok

1.ü.: csak a fenék van a talajon

A gyakorlat során a térdízület nyújtott, felülés végén a kéz érinti a bokát.

Értékelési szempontok

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.: mellső függés alsófogással

1.ü.: maximális karhajlítás

2.ü.: kh.

Kritériumok

Kh.: nyújtott könyök- és vállízület, ernyesztett vállöv.

1. ü.: az áll a nyújtóvas fölé kerül

2.ü.: mint kh.

Értékelési szempontok

1. maximális ismétlésszám

2. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

4. gyakorlat: kötélmászás / függeszkedés

Kh.: állásban érintő magas fogás a kötélen

Bef. helyzet: kötél tetejének érintése egy kézzel.

Kritériumok

Kezdéskor érintőmagasság fölé nem kerülhet a kéz (tilos felugrani).

Folyamatos, dinamikus végrehajtás.

Értékelési szempontok

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.

Kritériumok

Szabályos guruló felület kialakítása (kéz – fej – gerinc - láb)

Zárt láb.

Lábnyújtás.

Értékelési szempontok

1. esztétikus technikai végrehajtás.

Kísérletek száma: 2

2. gyakorlat: guruló átfordulás hátra

Kh.: hajlított állás, mellső középtartás

Bef. helyzet: mint kh.

Kritériumok

Szabályos guruló felület kialakítása (láb-gerinc –fej -kar)

Zárt láb.

Értékelési szempontok

1. esztétikus technikai végrehajtás.

Kísérletek száma: 2

3. gyakorlat: fejjállás

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

Bef. helyzet: guggoló támasz.

Kritériumok

Térd nem érhet a talajra.

Zárt láb.

Csukló – könyök – váll – fej –csípő –lábfej helyzete.

Kar és fej terhelésének aránya.

Értékelési szempontok

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.

Kritériumok

Előre néző ujjak, nyújtott könyök, „megnyúlt” vállöv.

Egyenes test (csukló – könyök – váll – csípő –
térd – boka).

Fej a két kar között, tekintett a talajon.

Lendítő és kilépő láb dinamikus teljes mozgásterjedelmű használata.

Értékelési szempontok

1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

5. gyakorlat: dobbantó használata

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

Bef. helyzet: mint kh.

Kritériumok

Dinamikus nekifutás.

Dinamikus elrugaszkodás (boka – térd – csípő –
törzs-kar)

Dinamikus karlendítés (oldalra vagy előre)

Zárt láb. Talajra érkezés dinamikája (láb, törzs, karok).

Értékelési szempontok

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.)

elrugaszkodás előre fölfelé. Érkezés nyújtott ülésbe, szivacsbálára.

Szivacsbála magassága: 40 cm.

Szivacsbála elugró vonal távolsága: 80 cm

Bef. helyzet: nyújtott ülés, törzs függőleges.

Kritériumok

A kéz csak a leérkezés után érhet a szőnyegre.

Értékelési szempontok

1. az elugró vonal és a leérkezés helye közti távolság

2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

2. gyakorlat: kétkezes 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.

Kritériumok

A labda eldobásáig a jelölt nem érhet le a vonal mögötti (leérkezési) területre, utána igen.

Értékelési szempontok

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

Végrehajtás és kritériumok a NETFIT szerint.

Értékelés szempontok

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 megjátssása).

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

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

Kritériumok

Egykezes felső átadás.

Értékelési szempontok

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
- Zsámolyok mélységbeli távolsága: 3m
- Rajtvonal - 1. számoly távolsága: 3m
- Zsámolyok hossztengetlytől lévő távolsága: 2m
- Zsámolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése jobb kezeseknek: 1. jobb, 2. bal, 3. jobb, 4. bal, 5. jobb
- Zsámolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése bal kezeseknek: 1. bal, 2. jobb, 3. bal, 4. jobb, 5. bal

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

Kritériumok

Lendületes végrehajtás, számolytól távolabbi kéz.

Folyamatos labdavezetés.

Értékelési szempontok

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 az értékelés szempontjai

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 képzelem 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 vizsgával kapcsolatos ismeretek

- Gyakorlati teljesítményem értékelése.
- A tanult testnevelési játékban 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 vesszük figyelembe. (1-3 pont)

- Diákolimpia 1-3 hely
- OB 1-3 hely
- Nemzetközi verseny 1-6 hely
- Válogatott kerettagság
- 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.