

Általános sportágismereti osztály felvételi vizsga anyaga

Frissítve: 2023. szeptember 15.

1. Alapvetés

1.1 Bevezetés

A vizsga szempontjait az általános iskolai tananyag és az osztályprofil célrendszere határozza meg. Eszerint a Általános sportágismereti osztály testnevelés 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.

1.2. A felvételi vizsga megkezdésének feltételei

A felvételi eljárás megkezdésének feltétele a jelölt egészségi állapotáról szóló orvosi igazolás bemutatása (sportorvos, házi orvos), mely garantálja, hogy a jelölt nem szenved olyan tartós és már ismert betegségben, ami veszélyezteti a jelölt alkalmassági vizsgán történő részvételét és sikeres felvétel esetén az osztályprofil célkitűzésének elérését (továbbtanulási sportági alkalmassági vizsgák, felvételi vizsgák, emelt szintű érettségi vizsga és ezek eléréséhez végzett testnevelés órai felkészítő munka).Az igazolást a jelentkezési laphoz kell csatolni.

2. A felvételi vizsga részei

A felvételi vizsga gyakorlati alkalmassági és szóbeli vizsgarészekből áll.

2.1 Gyakorlati alkalmassági vizsga

A gyakorlati alkalmassági vizsga olyan motoros alapképességek meglétét vizsgálja, melyek feltételei az osztályprofilban végzett sikeres munkának.

A gyakorlati alkalmassági 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.

2.2 Szóbeli vizsga

Szóbeli vizsgát a gyakorlati alkalmassági vizsgán megfelelt jelölt tehet.

A szóbeli vizsga meghatározott témakörök alapján folytatott irányított beszélgetés, melynek időtartama maximum 15 perc. A vizsgarész a jelölt - korának megfelelő - szakirányú és általános tájékozottságáról, elkötelezettségéről, viselkedés és kommunikációs kultúráról, szövegértésről nyújt információkat. A teljesítményt 0-50 pontig értékeljük (lásd: 3.2. pont).

3. 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

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

Folyamatos, dinamikus végrehajtás.

Figyelem!

Nem kötelező a tájékoztató filmben ismertetett szabályos mászókulcsolás, de annak végrehajtása technikai plusz pontot jelent!

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 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 megjátssza).

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 (zsámolytól távolabbi kéz).

Rajt: a rajtvonal mögül középről.

Pályaméret jellemzői:

- 15x4m

- Zsámolyok mélységbeli távolsága: 3m
- Rajtvonal - 1. zsámoly távolsága: 3m
- Zsámolyok hossz tengelytől lévő távolsága: 2m
- Zsámolyok hossz tengelytől lévő elhelyezése jobb kezeseknek: 1. jobb, 2. bal, 3. jobb, 4. bal, 5. jobb
- Zsámolyok hossz tengelytől lévő elhelyezése bal kezeseknek: 1. bal, 2. jobb, 3. bal, 4. jobb, 5. bal

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

Kritériumok

Lendületes végrehajtás, zsámolytól távolabbi kézzel.

Folyamatos labdavezetés.

Értékelési szempontok

1. idő

2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

Megjegyzés:

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

4. A szóbeli vizsga témakörei az értékelés szempontjai

4.1. Témakörök

I. Sportesemények napjainkban

- A közelmúlt világszintű sportrendezvényei Hazánkban.
- Olimpiák, magyar eredmények-említés szintjén. Pécsi olimpikonok. (Nem történeti áttekintést várunk, csupán tájékozottságot: jelképek, szellemiség, sportolók, stb.)
- Sportágam kiemelkedő sportolói (említés szintjén).

II. Egyéni ambícióim

- Miért szeretnék a sportosztályba jönni? Terveim?
- Ismereteim a Babits gimnáziumról, mit tudok hozzátenni a Babits életéhez, meglévő hagyományaihoz?
- A Babits Gimnázium projektjei, eredményei (sport, művészet, nyelv, természettudomány, irodalom, stb. Lásd a Babits Gimnázium honlapját).

III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere

- Sportágam, annak szabályai, versenyrendszere.
- A rendszeres sport hatása mindennapjaimra, az egészséges életmódban betöltött szerepe.

IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgával kapcsolatos ismeretek

- Gyakorlati teljesítményem értékelése.
- Miről adnak tájékoztatást a vizsga tesztgyakorlatai?

4.2. Értékelési szempontok

- Nyelvi kompetencia, szövegértés. A beszélgetés során mutatott kommunikáció, viselkedés, nyelvi választékosság, egyéni vélemény megfogalmazása. 15 pont
- A sporteseményekkel kapcsolatos ismereteinek bemutatása. 5 pont
- Egyéni ambícióinak, szándékainak megfogalmazása. 5 pont
- Sportága jellemzőinek alapszintű ismerete. 5 pont
- A gyakorlati vizsga reflexiója. 20 pont

4.3. Plusz pontok

Igazolt esetben az alábbi teljesítményeket vesszük figyelembe. (1-3 pont)

| | |
|---|--------|
| - EB 1-10. hely | 3 pont |
| - VB -1-10. hely | 3 pont |
| - OB 1-3. hely | 3 pont |
| - Diákolimpia Országos Döntő 1-3. hely | 2 pont |
| - Nemzetközi verseny 1-6. hely | 2 pont |
| - Válogatottság | 2 pont |
| - Válogatott kerettség | 1 pont |
| - Országos kiválasztó-képző programban való részvétel | 1 pont |

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

Kopeczky Péter
munkaközösség-vezető

Pécs, 2023. szeptember 15.