**VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

Az osztályozó és javítóvizsgára a szaktanárral való egyeztetés után a következő sportági feladatkörökből kell az adott évfolyamra vonatkozó feladatokat bemutatni:

szabadgyakorlat

kötélmászás

torna

atlétika

labdajáték

**Az általános tantervű és a közoktatású típusú sportosztályokban 9-13. évfolyam**

Írásbeli és szóbeli nincs. Gyakorlati vizsga van, melynek időtartama 45-60 perc.

A vizsgázók részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt **30 perc általános bemelegítés**, illetve sportági váltásoknál **3-5 perc speciális bemelegítés** engedélyezett.

**Használható segédeszköz:**

A szervezők biztosítják a lebonyolítás zavartalanságát, a szükséges felszereléseket, eszközöket és a balesetmentes körülményeket. A vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják. Egyéb segédeszköz használata nem megengedett.

A feladatok bemutatása során biztosítást, vagy segítségadást minden esetben a vizsgázó testnevelő tanára nyújthat. A torna gyakorlatainak kivételével feladatonként 3 kísérlet engedélyezett a tanulóknak.

A vizsgázás sorrendje:

- gimnasztikai gyakorlat (összefüggő gyakorlatsor 9-13 évf.) 5 pont

- 30 mp függés 9-13. évf.) 5 pont

- mászás-függeszkedés ( félig, ¾, egészen, időre 9-13. évf.) 5 pont

- torna: 9-10.évf. talaj gyakorlati elemek, 11-12-13. évfolyam 5 elemből álló gyakorlat) 5 pont

 9-13.évf: szekrényugrás –guggoló-átugrás keresztben 5 pont – vagy 4 elemből álló gyűrűgyakorlat 5 pont)

- atlétika 9-13. évf.: 60m síkfutás, távol-, vagy magasugrás, kislabda dobás 3x5 pont

- labdajátékok 9-13. évf.: 9-10. évfolyam kosárlabda fektetet dobás 5 pont, 10-13. évf. büntetődobás 3x5 kísérlet 5/2 5 pont)

Fenti sorrendtől indokolt esetben (időjárási viszonyok) eltérhetünk..

**Értékelés:** A 10 feladat végrehajtása során összesen 50 pont szerezhető, a követelményszint alapján.

85–100% jeles (5)

70–84% jó (4)

55–69% közepes (3)

35–54% elégséges (2)

34%-tól elégtelen (1)

Atlétikai követelményszintek a következő ábrán.

|  |
| --- |
| **KÖVETELMÉNYSZINTEK ATLÉTIKÁBÓL** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Táv** |  |  |  | **60m (sec)** |  |  |  |  |  | **100m (sec)** |  |  |  |  | **200m (sec)** |  |  |
| **Nem** |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |
| **Évf.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** |
| 5 | **8.60** | **8.40** | **8.10** | **7.90** | ***9.40*** | ***9.20*** | ***9.00*** | ***8.80*** | **14.00** | **13.80** | **13.60** | **13.40** | ***16.00*** | ***15.60*** | ***15.30*** | ***15.00*** | **29.00** | **28.50** | **28.00** | **27.50** | ***34.00*** | ***33.50*** | ***33.20*** | ***33.00*** |
| 4 | **9.20** | **8.60** | **8.40** | **8.20** | ***10.00*** | ***9.80*** | ***9.50*** | ***9.20*** | **14.60** | **14.40** | **14.20** | **14.00** | ***16.50*** | ***16.00*** | ***15.80*** | ***15.50*** | **31.50** | **30.00** | **29.50** | **29.00** | ***35.50*** | ***35.00*** | ***34.70*** | ***34.50*** |
| 3 | **9.60** | **8.90** | **8.70** | **8.50** | ***10.60*** | ***10.30*** | ***10.00*** | ***9.70*** | **15.20** | **14.90** | **14.70** | **14.60** | ***17.00*** | ***16.50*** | ***16.30*** | ***16.00*** | **33.00** | **32.50** | **31.50** | **30.50** | ***37.00*** | ***36.50*** | ***36.20*** | ***36.00*** |
| 2 | **10.20** | **9.70** | **9.20** | **8.80** | ***11.20*** | ***10.70*** | ***10.40*** | ***10.10*** | **16.00** | **15.70** | **15.40** | **15.10** | ***17.90*** | ***17.40*** | ***17.00*** | ***16.80*** | **34.00** | **33.50** | **32.50** | **31.90** | ***38.50*** | ***38.00*** | ***37.70*** | ***37.50*** |
| 1 | **10.21** | **9.71** | **9.21** | **8.81** | ***11.21*** | ***10.71*** | ***10.41*** | ***10.11*** | **16.01** | **15.71** | **15.41** | **15.11** | ***17.91*** | ***17.41*** | ***17.01*** | ***16.81*** | **34.01** | **33.51** | **32.51** | **31.91** | ***38.51*** | ***38.01*** | ***37.71*** | ***37.51*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Táv** |  |  | **400m (sec)** |  |  | **1. 500m (perc)** | **800m (perc)** |  |  | **Cooper-teszt (m)** |  |  |
| **Nem** |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |  | **Fiú** |  |  | ***Lány*** |  |
| **Évf.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** |
| 5 | **65.00** | **63.00** | **62.00** | **60.00** | ***78.00*** | ***76.00*** | ***74.00*** | ***73.00*** | **5: 40** | **5: 30** | **5: 20** | **5: 15** | ***3: 15*** | ***3: 10*** | ***3: 05*** | ***3: 02*** | **2900** | **3000** | **3050** | **3100** | ***2600*** | ***2700*** | ***2750*** | ***2800*** |
| 4 | **71.00** | **69.00** | **67.00** | **65.00** | ***82.00*** | ***80.00*** | ***78.00*** | ***77.00*** | **5: 55** | **5: 45** | **5: 35** | **5: 30** | ***3: 30*** | ***3: 25*** | ***3: 20*** | ***3: 17*** | **2700** | **2800** | **2850** | **2900** | ***2400*** | ***2500*** | ***2550*** | ***2600*** |
| 3 | **77.00** | **75.00** | **72.00** | **69.00** | ***86.00*** | ***84.00*** | ***82.00*** | ***81.00*** | **6: 15** | **6: 05** | **5: 55** | **5: 50** | ***3: 50*** | ***3: 45*** | ***3: 40*** | ***3: 37*** | **2500** | **2600** | **2650** | **2700** | ***2150*** | ***2250*** | ***2300*** | ***2350*** |
| 2 | **84.00** | **80.00** | **76.00** | **72.00** | ***95.00*** | ***93.00*** | ***91.00*** | ***90.00*** | **6: 40** | **6: 30** | **6: 20** | **6: 15** | ***4: 10*** | ***4: 05*** | ***4: 00*** | ***3: 57*** | **2300** | **2400** | **2450** | **2500** | ***1900*** | ***2000*** | ***2050*** | ***2100*** |
| 1 | **84.01** | **80.01** | **76.01** | **72.01** | ***95.01*** | ***93.01*** | ***91.01*** | ***90.01*** | **6: 41** | **6: 31** | **6: 21** | **6: 16** | ***4: 11*** | ***4: 06*** | ***4: 01*** | ***3: 58*** | **2299** | **2399** | **2449** | **2499** | ***1899*** | ***1999*** | ***2049*** | ***2099*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Táv** |  |  | **Távolugrás (cm)** |  |  |  |  | **Magasugrás (cm)** |  |  |  |  | **Súlylökés (cm)** |  |  |
| **Nem** | **Fiú** | ***Lány*** | **Fiú** | ***Lány*** | **Fiú (5kg)** | ***Lány (4kg)*** |
| **Évf.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12-13.** |
| **5** | **480** | **500** | **520** | **540** | ***420*** | ***430*** | ***440*** | ***450*** | **140** | **150** | **160** | **165** | ***120*** | ***130*** | ***135*** | ***140*** | **800** | **900** | **1000** | **1050** | ***700*** | ***750*** | ***800*** | ***850*** |
| **4** | **440** | **460** | **480** | **500** | ***380*** | ***400*** | ***410*** | ***420*** | **130** | **140** | **150** | **155** | ***110*** | ***120*** | ***125*** | ***130*** | **700** | **800** | **900** | **950** | ***600*** | ***650*** | ***700*** | ***750*** |
| **3** | **400** | **420** | **440** | **460** | ***340*** | ***370*** | ***380*** | ***390*** | **120** | **130** | **140** | **145** | ***100*** | ***110*** | ***115*** | ***120*** | **600** | **700** | **800** | **850** | ***500*** | ***550*** | ***600*** | ***650*** |
| **2** | **360** | **380** | **400** | **420** | ***300*** | ***330*** | ***340*** | ***350*** | **110** | **120** | **130** | **135** | ***90*** | ***100*** | ***105*** | ***110*** | **500** | **600** | **700** | **750** | ***400*** | ***450*** | ***500*** | ***550*** |
| **1** | **359** | **379** | **399** | **419** | ***299*** | ***329*** | ***339*** | ***349*** | **109** | **119** | **129** | **134** | ***89*** | ***99*** | ***104*** | ***109*** | **499** | **599** | **699** | **749** | ***399*** | ***449*** | ***499*** | ***549*** |

**AZ OSZTÁLYOZÓ ÉS JAVÍTÓVIZSGA ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTJAI**

**A közoktatású típusű sportosztályokban elméleti tantárgyak esetében**

**Sportágismeret**

**10. évfolyam 1 óra/év**

Írásbeli: 30 perc

A sportágak csoportosításának szempontjai.

Sport szakirodalom: Szabadon választott magyar élsportoló életrajza.

Szóbeli: 15 perc

Atlétika, torna, úszás és labdajátékok kialakulásának története és főbb versenyszabályai.

Szabadon választott nem olimpiai sportág ismertettése.

**Sportismeret**

**10. évfolyam 0.5 óra / év (testneveléselméket)**

Írásbeli: 30 perc

Testkultúrával kapcsolatos fogalmak, A testnevelés rendszere, A testnevelés művelődés-tartalma.

Szóbeli: 15 perc

A testnevelés személyiségfejlesztése. A motoros képességek: Általános alapelvek.

kondicionális és koordinációs képességek.

**11. évfolyam 1.5 óra/év I. félév 2 óra - II. félév 1 óra**

**( 0.5 óra/ év sportegészségtan – 1 óra/év edzéselmélet)**

írásbeli:

A sportolás hatása az ember szervezetére. Az edzésfolyamat egészségtani követelményei,

A versenyzést meghatározó tényezők.

szóbeli:

Sport és táplálkozás.

A teljesítmény és az edzés összetevői. A kondicionális és koordinációs képességek.

**Sportpszichológia: 12.évfolyam 1 óra/év**

Az írásbeli időtartama 45 perc

Témák:

A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.

A mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség.

Sporttevékenység pszichikus energiái.

A szóbeli időtartama 15 perc

Témák:

Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban.

Társas jelenségek a sportban.

Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.

**Sporttörténet: 9. évfolyam 1 óra/ év**

I. félév

írásbeli:

Elméletek a sport eredetéről: Energiafölösleg-elmélet. Játékelmélet. Spirituális, szakrális előzmények. A sportágak kialakulása (szorgalmi)

szóbeli:

- A sport rendszerezése: Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció, versenysport, tömegsport.

- A sporttal kapcsolatos fogalmak: Sportoló, atléta, „sportember”; amatőr, profi; néző, közönség, szurkoló, sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia.

II. félév

Írásbeli egyéni feldolgozás:

Az ókor testkultúrája, ezen belül az olümpiai játékok története: A játékok háttere, vallási alapjai. A versenyek színhelye. Sportágak, versenyszámok. A játékok a Római Birodalom idejében. Az ókori olümpiai játékok kultusza.

Szóbeli vizsgára:

1. )Az újkori olimpiai játékok története. (Ki volt PIERRE DE COUBERTIN báró?)

2.) Magyar sportvezetők szerepe az olimpiai játékok felélesztésében, illetve a NOB és a MOB megalakulása.