



## 10. évfolyam osztályvizsga – Testnevelés

### Gyakorlati vizsgarész (45 pont)

#### 1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva) 5 méter magas kötélén (5 pont)

- 1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig állásból indulva (lányok).
- 1.2 Mászás a kötél teljes magasságáig állásból indulva, majd függeszkedés lefelé (fiúk).

#### 2. Torna (15 pont)

##### 2.1 Talajtorna

Kh.: Alapállás

1. Bal, vagy jobb mérlegállás, karemeléssel oldalsó középtartásba (2mp.);
2. emelkedés bal vagy jobb lebegőálláson át alapállásba;
3. emelkedés lábujjállásba 90°-os fordulattal balra vagy jobbra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. bal vagy jobb láb lendítés, kézenátfordulás (cigánykerék) terpezállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat bal vagy jobb lépőállásba, karlendítéssel magastartásba, láb lendítéssel előre kilépés, fellendülés futólagos kézállásba gurulóátfordulás előre guggolótámaszba;
6. gurulóátfordulás előre guggolótámaszba;
7. guggolótámaszból emelés fejállásba;
8. ereszkedés guggolótámaszba;
9. emelkedés alapállásba.

##### 2.2 Szekrényugrás

Terpezátugrás öt részes hosszában állított ugrószekrényen (fiúk).

Guggolótámasz négy részes keresztben állított ugrószekrényen (lányok).

#### 3. Labdajáték – egy labdajáték választása kötelező (10 pont)

##### 3.1 Röplabda

3.1.1 Kosárárítéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárárítéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (3 kísérlet)

3.1.2 Alkarárítéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarárítéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (3 kísérlet)

vagy...

##### 3.2 Kosárlabda

3.2.1 Fektetett dobás (jobb oldalra) – félpályáról indulva, indulócsel után lendületes labdavezetéssel fektetett dobás.

(3 kísérlet - A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani).



3.2.2 Fektetett dobás (bal oldalra) – félpályáról indulva, indulócsel után lendületes labdavezetéssel fektetett dobás.

(3 kísérlet - A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani).

vagy...

### 3.3 Labdarúgás

3.3.1 Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát a láb bármely részével történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéssel történő érintéseket kell számolni.

(3 kísérlet)

3.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól.

(3 kísérlet)

(3 kísérlet)

vagy...

### 3.4 Kézilabda

3.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés.

(3 kísérlet)

3.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

(3 kísérlet)

## 4. Atlétika (15 pont)

4.1 Futás – 60 m vagy 2000 m futás (választható)

4.2 Ugrás – helyből távolugrás

4.3 Dobás – kislabdahajtás (szabályos 120 gr-mos kislabdával).



## Értékelési útmutató

A vizsgázó, az egyes gyakorlatok értékelése során 0-nál kevesebb pontot nem kaphat.

### 1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

A vizsgázó...

0 pont: nem tud a kötélen feléig sem felmászni

1 pont: a kötélen feléig ér fel

2 pont: szabálytalan mászással közel a kötélen tetejéig jut

3 pont: szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötélen tetejéig

4 pont: szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötélen tetejéig

5 pont: dinamikusan mászik a kötélen tetejéig

### 2. Torna (15 pont)

#### 2.1 Talajgyakorlat (10 pont)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: ha az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár);

1-2 pont: ha nem tornászós a kivitelezés;

1 pont: ha az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból;

1 pont: ha a gyakorlat nem folyamatos;

1 pont: ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell (minden segítség egy pont levonással jár).

#### 2.2 Szekrényugrás (5 pont)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a támaszhelyzetben a kar nem lök, behajlik;

1 pont: ha a vizsgázó az ugrás végrehajtása közben testtartáshibákat vét;

1-2 pont: ha a leékezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó;

1-2 pont: ha az ugródeszkát helytelenül használja.

### 3. Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező) (10 pont)

#### 3.1 Röplabda (10 pont)

3.1.1 Kosárintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont: 16 db

4 pont: 15-13 db

3 pont: 12-10 db

2 pont: 9-7 db

1 pont: 6-4 db

0 pont: 3 db és kevesebb

3.1.2 Alkarérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont: 16 db

4 pont: 15-13 db

3 pont: 12-10 db



2 pont: 9-7 db

1 pont: 6-4 db

0 pont: 3 db és kevesebb

vagy...

### 3.2 Kosárlabda (10 pont)

Fektetett dobás jobb - és bal oldalról végrehajtva (5-5 pont)

5 pont: határozott indulócsel, majd lendületes labdavezetés, lépéshiba nélkül, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgázó.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgázó nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;

1 pont: ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;

1 pont: ha a vizsgázó nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást.

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt (lépéshiba, kétszer indulás).

vagy...

### 3.3 Labdarúgás (10 pont)

#### 3.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal

Lányok:

5 pont: 12 db

4 pont: 11-10 db

3 pont: 9-8 db

2 pont: 7-6 db

1 pont: 5-4- db

0 pont: 3 db és kevesebb

Fiúk:

5 pont: 20 db

4 pont: 19-16 db

3 pont: 15-12 db

2 pont: 11-8 db

1 pont: 7-4 db

0 pont: 3 db és kevesebb

#### 3.3.2 Szlalom labdavezetés

5 pont: a vizsgázó folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha messzire elgurul a labda, vagy megakad a tömött labdákban/bójákban;

1 pont: ha a vizsgázó csak az egyik lábával vezeti a labdát;

1 pont: ha a labdavezetés nem folyamatos;

1 pont: ha a végrehajtás lassú;

1 pont: ha a kapura lövés gyenge vagy sikertelen.



0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt.

vagy...

### 3.4 Kézilabda (10 pont)

#### 3.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

5 pont: ha a vizsgázó pontos átadás után, lendületes futás közben átvett labdával, lépéshiba nélkül, levegőből, egy lábról felugrás után jó technikával végzi el a kapura lövést. Három kísérletből legalább két kapura lövés sikeres.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a labdaátadás nem pontos;

1 pont: ha a futás nem lendületes;

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a labdavezetés nehézkes;

1 pont: ha a kapura lövés nem sikerül;

1 pont: ha labdakezelési hibát ejt a vizsgázó.

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér-vonalra).

#### 3.4.3 Távolba dobás kézilabdával (tetszőleges lendületszerzés után)

Lányok:

5 pont: 24 m vagy a feletti dobás

4 pont: 22 - 23.99 m

3 pont: 20 - 21.99 m

2 pont: 18 - 19.99 m

1 pont: 16 - 17.99 m

0 pont: 16 m alatt

Fiúk:

5 pont: 30 m vagy a feletti dobás

4 pont: 28 - 29.99 m

3 pont: 26 - 27.99 m

2 pont: 24 - 25.99 m

1 pont: 22 - 23.99 m

0 pont: 22 m alatt



## 4. Atlétika (15 pont)

A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. (60 m síkfutás vagy 2000 m síkfutás)

A dobószámokban és a helyből távolugrásban három kísérlet engedélyezett.

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

PONT	FIÚK	LÁNYOK
<b>60 m síkfutás (mp)</b>		
5	8,3	9,3
4	8,5	9,5
3	8,7	9,7
2	8,9	9,9
1	9,1	10,1
0	9,1 felett	10,1 felett
<b>2000 m síkfutás (mp)</b>		
5	8:40	9:40
4	8:55	9:55
3	9:10	10:10
2	9:25	10:25
1	9:35	10:35
0	9:35 felett	10:35 felett
<b>Helyből távolugrás (cm)</b>		
5	240	200
4	220	185
3	200	170
2	180	155
1	160	140
0	160 alatt	140 alatt
<b>Kislabdahajítás (m)</b>		
5	40	30
4	37	27
3	34	24
2	31	21
1	28	18
0	28 alatt	18 alatt



### Elméleti vizsgarész (30 pont)

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.

*(3 fogalom, kifejezés ismertetése)*

*A szóbeli vizsgarész értékelése:*

A szóbeli vizsgarészben 30 pont szerezhető meg. Ezen belül az „A” altételre 20 pont, a „B” altételre 10 pont adható.

Értékelési arányok:

„A” altétel: tárgyi tudás: 12 pont, a megoldás önállósága: 6 pont, a kifejtés stílusa: 2 pont

„B” altétel: tárgyi tudás: 10 pont

### „A” tételsor (20 pont)

1. Ismertesse az ókori és az újkori olimpiai játékok történetét, valamint beszéljen a magyar sport sikereiről!
2. Nevezze meg és csoportosítsa a testi képességeket! Nevezzen meg felmérési feladatokat, melyeket az iskolai testnevelésben ezek mérésére alkalmazunk!
3. Ismertesse az egészséges életmód összetevőit!
4. Csoportosítsa az atlétika versenyszámain, és soroljon fel legalább három magyar olimpiai eredményt!
5. Beszéljen a szervezet testmozgásra való előkészítéséről a sporttevékenység jellegétől függően!
6. Sorolja fel a férfi és a női tornaszereket és beszéljen a torna személyiségfejlesztő - illetve az iskolai testnevelésben betöltött szerepéről! Soroljon fel legalább három magyar olimpiai eredményt!
7. Mutasson be egy szabadon választott labdajátékot! (Kézilabda, röplabda, kosárlabda vagy labdarúgás sportágakból választhat!) Ismertesse a játék alapvető szabályait, az alkalmazott technikai - és taktikai elemeket, illetve a sportágban legfontosabb képességeket!



„B” tételsor (10 pont)

Szakszó-, név- és fogalomtár:

Olimpiai szimbólumok, Coubertin báró, paralimpia, dopping, prevenció, aktív – és passzív pihenés, higiéné, szenvedélybetegségek, személyiség, személyiségfejlesztés, pulzusszám, képesség, koordinációs képességek, kondicionális képességek, ízületi mozgékonyág, egészség, egészséges életmód, edzettség, teljesítmény, terhelés, hajítás, vetés, lökés, rajtok, váltás, magasugrás, távolugrás, az atlétika versenyszámai, helyes testtartás, torna szaknyelv, balesetvédelem, segítségadás, labdajátékokhoz kapcsolódó elnevezések, kifejezések.

*Ajánlott irodalom:*

Tóth Andrea-Dr. Reigl Mariann – Hogyan csináljam? Hatodik bővített, javított kiadás 2023.

<https://www.flaccus.hu/hogyan-csinaljam-3-bovitett-javitott-kiadas-20695>

A vizsga értékelése:

Elérhető pontszám: 75 pont (45 gyakorlat + 30 elmélet)

75-60 pont (100-80%)	jeles
59-45 pont (79-60%)	jó
44-30 pont (59-40%)	közepes
29-19 pont (39-25%)	elégséges
18- 0 pont (24-0 %)	elégtelen