

**AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (BUDAPEST ÉS SZOMBATHELY)  
VALAMINT A TANÁRI [4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]] (SZOMBATHELY)  
ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA (2021.)**

**a járványhelyzetre való tekintettel 2021. május 13-án módosítva**

**FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS**

**Osztatlan testnevelő tanári szak**

A tanári szakokhoz tartozó szóbeli tanári pályaalkalmassági vizsgálat elmarad.

A rendkívüli körülményekre tekintettel az osztatlan testnevelőtanár szak esetében a kizáró jellegű, személyes megjelenést igénylő, több részből álló **motoros alkalmassági vizsga szűkített formában, online** kerül megszervezésre, részei:

1. biológia írásbeli részvizsga és
2. gyakorlati részfeladatok teljesítése videó feltöltéssel (követelmények ld. alább).

Az így megtartott vizsga kizáró jellegű, „alkalmas” vagy „nem alkalmas” eredménnyel zárulhat.

A **biológia írásbeli vizsgát** online formában tartjuk meg **2021. május 25-én 17-19 óra** között. Az intervallumon belül a vizsga bármikor megkezdhető lesz, de összesen 60 perc fog rendelkezésre állni a teszt kitöltésére.

A **gyakorlati részfeladatok videóinak feltöltésére 2021. május 26-án 12 órától június 4-én 19 óráig van lehetőség.**

A vizsga pontos technikai feltételeiről, menetéről fogjuk e-mailen tájékoztatni a jelentkezőket a felvételi rendszerben megadott e-mail címükön.

**Tanári [4 félév [testnevelő tanár]]**

A rendkívüli körülményekre tekintettel az osztatlan testnevelőtanár szak esetében a kizáró jellegű, személyes megjelenést igénylő, több részből álló **motoros alkalmassági vizsga szűkített formában, online** kerül megszervezésre, részei:

1. biológia írásbeli részvizsga és
2. gyakorlati részfeladatok teljesítése videó feltöltéssel (követelmények ld. alább).

Az így megtartott vizsga kizáró jellegű, „alkalmas” vagy „nem alkalmas” eredménnyel zárulhat.

A **biológia írásbeli vizsgát** online formában tartjuk meg **2021. május 25-én 17-19 óra** között. Az intervallumon belül a vizsga bármikor megkezdhető lesz, de összesen 60 perc fog rendelkezésre állni a teszt kitöltésére.

A **gyakorlati részfeladatok videóinak feltöltésére 2021. május 26-án 12 órától június 4-én 19 óráig van lehetőség.**

A vizsga pontos technikai feltételeiről, menetéről fogjuk e-mailen tájékoztatni a jelentkezőket a felvételi rendszerben megadott e-mail címükön.

## AZ ÍRÁSBELI BIOLÓGIA VIZSGARÉSZ ISMERTETÉSE

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **élettani ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt, amelynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a felvételiző.

### Felvételi témakörök

A biológiai felvételi témája az emberi szervezet, ennek felépítése és működése.

A felvételi a 2010 és 2020 közötti középszintű biológiai érettségi feladatsorokból várhatóak az alábbi témakörökben:

1. *Homeosztázis*
2. *Kültakaró* – bőr, a bőr gondozása, védelme
3. *A mozgás* – vázrendszer, csont- és izomrendszer, szabályozása, a mozgás és mozgásrendszer egészségtana
4. *A táplálkozás* – jelentősége, anatómiája, élettana, emésztés, felszívódás, szabályozása, egészségtana
5. *A légzés* – anatómiája, élettana, légcsere, gázcseré, hangképzés, szabályozása, egészségtana
6. *Az anyagszállítás, a keringési rendszer* – a testfolyadékok, a szöveti keringés, a szív és az erek, szabályozása, egészségtana
7. *A kiválasztás* – a vizeletkiválasztó rendszer anatómiája, működése, szabályozása, egészségtana
8. *A szabályozás* – az idegrendszer felépítése és működése, sejtszintű folyamatok, szinapszis, az idegrendszer általános jellemzése, a gerincvelő, az agy, testérző rendszerek, érzékelés, látás, hallás és egyensúlyérzés, kémiai érzékelés, testmozgató rendszerek, vegetatív érző és mozgató rendszerek, az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai (öröklött és tanult elemek, emlékezés, pszichés fejlődés), az idegrendszer egészségtana
9. *A szabályozás* – a hormonrendszer, hormonális működések, belső elválasztású mirigyek, a hormonrendszer egészségtana
10. *Az immunrendszer* – immunitás, vércsoportok, az immunrendszer egészségtana
11. *Szaporodás és egyedfejlődés* – szaporítószervek, egyedfejlődés, a szaporodás, fejlődés egészségtana

### A felkészüléshez javasolt irodalmak:

1. a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek
2. Gál Viktória, Gutai Zita (2009): Érettségi feladatsorok biológiából, Maxim Kiadó Szeged, ISBN 978 963 261 050 4
3. <https://www.oktatas.hu/koznevelas/erettségi/feladatsorok>

## A GYAKORLATI VIZSGARÉSZ ISMERTETÉSE

**A gyakorlati vizsgarész két feladatból áll (összesen 10 pont):**

1. **64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc (5 pont),**
2. **egy sportjáték feladat, amelyet három feladat közül (ld. lejjebb) választhat (5 pont).**

Az alkalmas minősítéshez a gyakorlati vizsgarészből összesen minimum 4 pont elérése szükséges úgy, hogy a jelentkezőnek egyik feltöltött feladatra kapott eredménye sem lehet 0 pont.

### 1. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

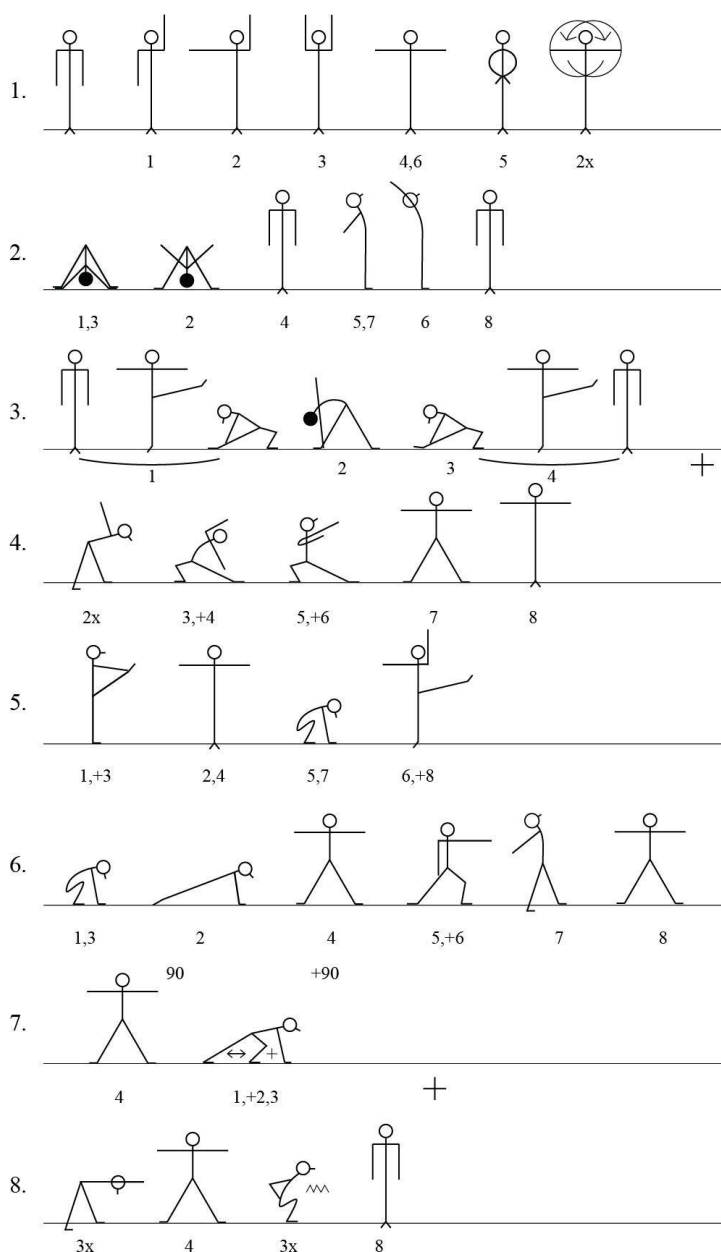
#### 1. gyakorlat

Kiinduló helyzet: alapállás

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;

5. ütem: karlelendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
  6. ütem: karlelendítés oldalsóközéptartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;
2. gyakorlat
    1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
    2. ütem: karlelendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
    3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
    4. ütem: ugrás alapállásba;
    5. ütem: törzshajlítás hátra karlelendítéssel oldalsó középtartásba;
    6. ütem: karlelendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
    7. ütem: karlelendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
    8. ütem: törzsnújtás karleengedéssel alapállásba;
  3. gyakorlat
    1. ütem: bal láblendítés balra karlelendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
    2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlelendítés oldalsó középtartásba;
    3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
    4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlelendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
  4. gyakorlat
    - 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlelendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
    3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlelendítéssel magastartásba;
    4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
    5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnújtással és törzsfordítás balra karlelendítéssel bal oldalsó középtartásba;
    6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
    7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlelendítés oldalsó középtartásba;
    8. ütem: ugrás szögállásba;
  5. gyakorlat
    1. ütem: bal láblendítés előre, karlelendítéssel mellső középtartásba;
    2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlelendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
    5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
    6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlelendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlelendítés oldalsó középtartásba;
    - 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;
  6. gyakorlat
    1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
    2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
    3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
    4. ütem: ugrás terpeszállásba karlelendítéssel oldalsó középtartásba;
    5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
    6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
    7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlelendítés oldalsó középtartásba;
    8. ütem: törzsnújtás;
  7. gyakorlat
    1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba; 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
    4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlelendítéssel oldalsó középtartásba;
    - 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
  8. gyakorlat
    - 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlelendítéssel magastartásba;
    4. ütem: törzsnújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
    - 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;
    8. ütem: emelkedés alapállásba.

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér



A feladat végrehajtásához videós segítséget itt talál:

[https://drive.google.com/file/d/1tXOjIQ1zCop9lq6CCj\\_2gnavMLAax0-9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tXOjIQ1zCop9lq6CCj_2gnavMLAax0-9/view?usp=sharing)

## 2. Sportjáték

Az alábbi 3 feladat közül egyet kell végrehajtania és feltöltenie videóként.

### 2.1. Labdarúgás - Labdaemelés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével (pl: megvolt az 50 váltott lábú emelés) befejeződik.

Értékelés: 1-5 pontig

	Emelések száma	Pontszám		Emelések száma	Pontszám
<b>Lányok:</b>	4-5	1	<b>Fiúk:</b>	10-12	1
	6-7	2		13-15	2
	8-9	3		16-18	3
	10-11	4		19-21	4

	12-nél több	5		22-nél több	5
--	-------------	---	--	-------------	---

### 2.2. Röplabda - Kosárárintés

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárárintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méter szintjelző vonal fölé kerüljön.

Kosárárintés gyakorisága	Pontszám
8	1
9-11	2
12-14	3
15-17	4
18-20	5

### 2.3. Röplabda - Alkarérintés

A feladat ua., mint az kosárárintés gyakorlatnál, alkarérintéssel történő végrehajtással.

Értékelés:

Alkarérintés gyakoriság	Pontszám
5	1
6-8	2
9-11	3
12-14	4
15-17	5

A sportjáték feladatok közül 2. és 3. gyakorlat fal igénybevétele nélkül önállóan is végrehajtható.