# AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (SZOMBATHELY)

# VALAMINT A tanári [4 félév [testnevelő tanár]] (Szombathely)

# ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA (2021.)

**Pótfelvételi**

**FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Osztatlan testnevelő tanári szak** |  | **Tanári [4 félév [testnevelő tanár]]** |
| 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** **csökkentett 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. augusztus 17.-én 9-11 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. augusztus 11-én 12 órától augusztus 17-én 11 óráig van lehetőség.**  A vizsga pontos technikai feltételeiről, menetéről fogjuk e-mailen tájékoztatni a jelentkezőket a felvételi rendszerben megadott e-mail címükön. |  | A rendkívüli körülményekre tekintettel az osztatlan testnevelőtanár szak esetében a kizáró jellegű, személyes megjelenést igénylő, több részből álló **motoros alkalmassági vizsga** **csökkentett 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. augusztus 17.-én 9-11 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. augusztus 11-én 12 órától augusztus 17-én 11 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, gázcsere, 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/kozneveles/erettsegi/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 (lásd 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.

## 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: karlelendítés oldalsó középtartásba;
  5. ütem: karlelendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
  6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

1. gyakorlat
   1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
   2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
   3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
   4. ütem: ugrás alapállásba;
   5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
   6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
   7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
   8. ütem: törzsnyújtás karleengedéssel alapállásba;
2. gyakorlat
   1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
   2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
   3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
   4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzárás alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
3. gyakorlat

1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;

1. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;
2. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
3. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
4. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
6. ütem: ugrás szögállásba;
7. gyakorlat
   1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
   2. ütem: bal lábzárás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
8. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
9. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;

7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;

1. gyakorlat
   1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
   2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
   3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
   4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
   5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
   6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
   7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
   8. ütem: törzsnyújtás;
2. gyakorlat
   1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba; 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;

4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

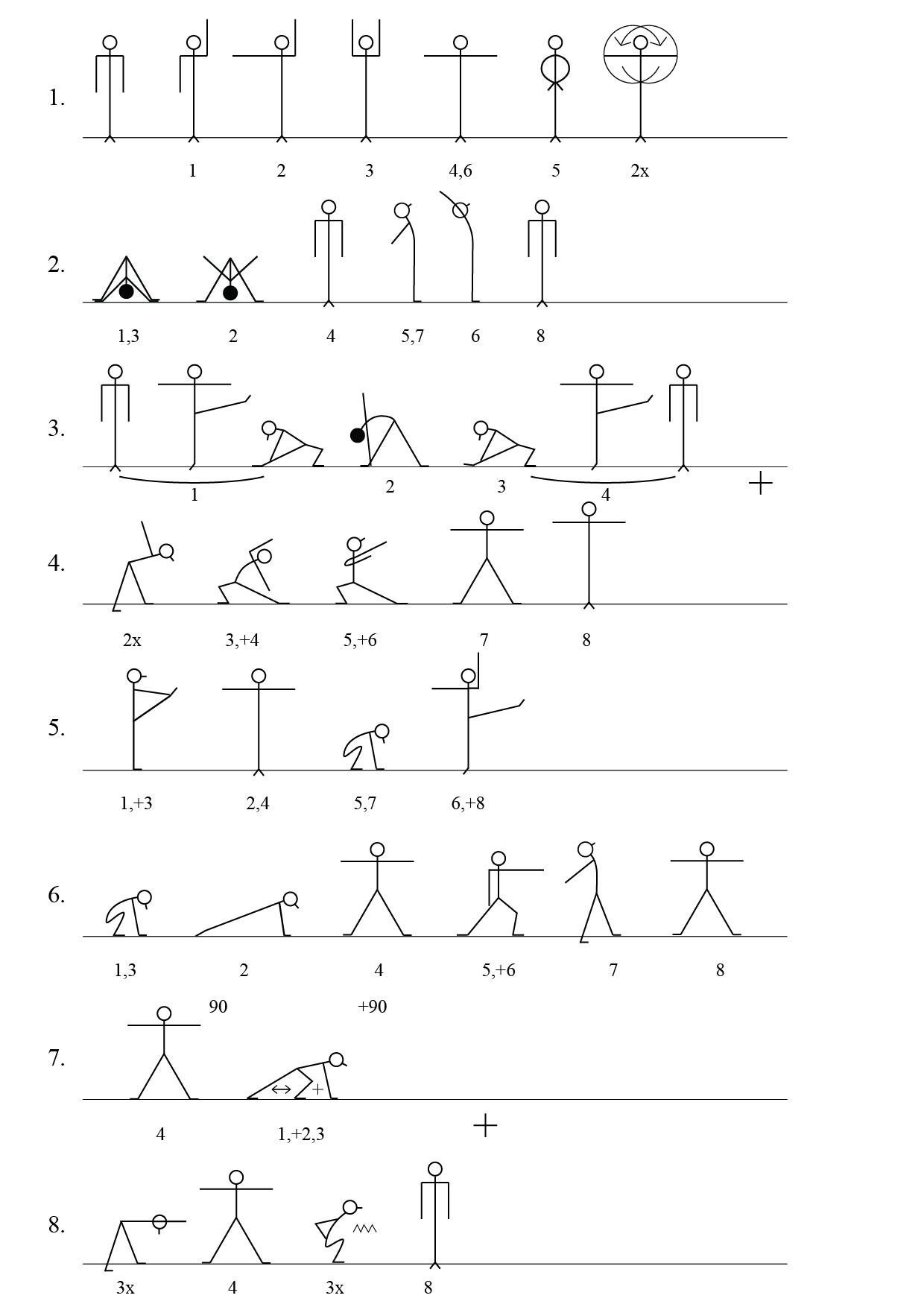
1. gyakorlat

1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;

4. ütem: törzsnyújtás, 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>

1. **Sportjáték**

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

* 1. *Labdarúgás - Labdaemelgetés 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 vagy a felvételiztető tanár kérésére (pl: megvolt az 50 váltott lábú emelgetés) befejeződik.

Értékelés:1-5 pontig

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Emelések száma** | **Pontszám** |  | **Emelések száma** | **Pontszám** |
| **Lányok:** | 4-5 | 1 | **Fiúk:** | 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 |

* 1. *Röplabda - Kosárérintés*

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel 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.

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

* 1. *Röplabda - Alkarérintés*

A feladat ua., mint az kosárérintés 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.