

## Osztatlan kétszakos testnevelő tanári szak - Pótfelvételi

ELTE PPK Budapest

2024. augusztus

Felvételi jellege: online. A felvételi részletek és tudnivalói az alábbi linken olvashatók:

[https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/felveteli\\_tajekoztato/FFT\\_2024A](https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/felveteli_tajekoztato/FFT_2024A)

[https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/aktualis/potfelveteli\\_2024\\_meghirdetese](https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/aktualis/potfelveteli_2024_meghirdetese)

Az általános felvétellel kapcsolatos kérdéseit a [felveteli@tkk.elte.hu](mailto:felveteli@tkk.elte.hu) email címen teheti meg.

### Felvételi szabály

A felvételi vizsga bármely részelemének kihagyása, vagy bármely tudásterületen – biológia írásbeli, sportjátékok és gimnasztikai gyakorlat – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételt, az érvényes pontszám összességében 0 pont lesz.

Az online oldal legkorábban 2024. augusztus 21-én (szerda) reggel 8:00 órakor nyitható meg és 20:00 óráig lesz elérhető, az alábbi oldalon: [Online felvételi kétszakos testnevelés tanári szak \(elte.hu\)](https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/aktualis/potfelveteli_2024_meghirdetese)

1.) A **biológia írásbeli teszt** (kvíz) legkorábban 2024. **augusztus 21-én** (szerdán) **16:00-kor nyitható meg** a honlapon és **18:00-kor** lezár. A teszt kitöltéséhez összesen 40 perc áll rendelkezésre. A megnyitás után a rendszer 40 perc után automatikusan lezár, illetve 18:00-kor.

A **sportági videókat** 2024. **augusztus 21. 20:00 óráig** lehet feltölteni! Ez után a rendszer lezár és nincs mód további feltöltésekre! A videó fájl bármilyen formátumú lehet. Egyedüli megkötés, hogy legfeljebb 250 MB méretű legyen.

Testnevelés felvétellel kapcsolatos kérdéseit a [kovacs.katalin@ppk.elte.hu](mailto:kovacs.katalin@ppk.elte.hu) email címen teheti fel.

### Követelmények

#### BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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.

#### 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, légcseré, 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/erettsegi/feladatsorok>

**KOSÁRLABDÁZÁS** – összesen 10 pont

Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebből. 2 kísérlet. Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá. Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

A játékos a dobás előtt **közeli képpel jelentkezzen be!** A feladat végrehajtásakor a **játékos és a gyűrű is mindig látható legyen (egy időben, együtt)**, megvágott videót nem fogadunk el!

**LABDARÚGÁS** – összesen 10 pont

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 játékos a gyakorlat előtt **közeli képpel jelentkezzen be!** Megvágott videókat nem fogadunk el!

Értékelés:

	Emelések száma	Pontszám		Emelések száma	Pontszám
Nők	4	1	Férfiak	10	1
	5	2		11	2
	6	3		12	3
	7	4		13	4
	8	5		14	5
	9	6		15	6
	10	7		16	7
	11	8		17	8
	12	9		19	9
	13+	10		20+	10

**RÖPLABDÁZÁS** – összesen 10 pont

1. gyakorlat Kosárérintés

A jelölt saját magának a fej fölött kb. 1,5 – 2 méteres magaságban folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel.

2. gyakorlat Alkarérintés A feladat ua., mint 1. gyakorlatnál, alkarérintéssel történő végrehajtással. A játékos a gyakorlat előtt **közeli képpel jelentkezzen be!** Megvágott videókat nem fogadunk el!  
Értékelés:

Kosárérintés gyakorisága	Pontszám	Alkarérintés gyakorisága
8	1	5
9-11	2	6-8
12-14	3	9-11
15-17	4	12-14
18-20	5	15-17

#### 64 ÜTEMŰ GIMNASZTIKA GYAKORLATFÜZÉR – összesen 20 pont

Kérjük a gyakorlat megkezdése előtt jelentkezzen be. A gyakorlatot **ne a kamerával szembe** végezze el, hanem 90 fokban (akár jobbra vagy balra) vegye fel a kiinduló helyzetet.

Értékelés:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászos végrehajtás

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc:

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;

2.ü.: ugrás k.h.-be;

3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;

4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;

6.ü.: mint a 4.ü.;

7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;

8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;

2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;

3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;

4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;

5.ü.: ugrással lábtartás csere;

6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;

7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;

8.ü.: jobb lábzarás guggoló támaszba;

3. gyakorlat

1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;

2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;

3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;

4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;

5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;

6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;

7.ü.: ugrás guggoló támaszba;

8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
  - 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 3.ü.: lábzáras zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
  - 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
  - 5.ü.: mély törzshajítás előre bokafogással;
  - 6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
  - 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
  - 8.ü.: törzslengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;
5. gyakorlat
- 1.ü.:2. fokú törzshajítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
  - 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
  - 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
  - 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
  - 5.ü.: mint az 1.ü.;
  - 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
  - 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;
  - 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;
- 6.gyakorlat
- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
  - 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
  - 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
  - 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
  - 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
  - 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
  - 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
  - 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
7. gyakorlat
- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
  - 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  - 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
  - 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
  - 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajítás balra;
  - 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
  - 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
  - 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;
8. gyakorlat
- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  - 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
  - 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
  - 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
  - 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
  - 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
  - 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
  - 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

Biológia írásbeli	50 pont
Kosárlabdázás	10 pont
Labdarúgás	10 pont
Röplabdázás	10 pont
64 ütemű gyakorlatsor	20 pont
<b>Összesen</b>	<b>100 pont</b>