

Osztatlan testnevelő tanári szak - Pótfelvételi

ELTE PPK Budapest

2022. augusztus

Felvételi jellege: online

Jelentkezési határidő: 2022. augusztus 05. 24:00. Részletek és tudnivalók az alábbi linken olvashatók: https://www.felvi.hu/felveteli/jelentkezes/aktualis/potfelveteli2022_meghirdetesek

Az általános felvétellel kapcsolatos kérdéseit a balogh.andrea@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.

Részletes felvételi követelmények alább olvashatók!

A felvételi az alábbi honlapon zajlik: <https://mooc.elte.hu/courses/3414>

Az online oldal legkorábban 2022. augusztus 10-én délben nyitható meg.

1.) A **biológia írásbeli teszt** (kvíz) **augusztus 11-én** (csütörtökön) **17:00-kor nyílik meg a honlapon és 19:00-kor lezár.** A 60 perces teszt kitöltéséhez összesen 120 perc áll rendelkezésre. A rendszer automatikusan lezár 60 perc után, illetve legkésőbb 19:00-kor.

A **sportági videókat 2022. augusztus 15. 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 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 egészségstana

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/koznevelo/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)!

LABDARÚGÁS – összesen 10 pont

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.

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.

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)

Tornászós végrehajtás

1. 1. 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: karlendítés mélytartásba karkereszteléssel a test előtt;

6. ütem: karlendítés oldalsóközéptartásba;

7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;

2. ütem: karlendítés hátsó rézsútós 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;

3. 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 lábzáras alapállásba;

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

4. gyakorlat

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

3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;

4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;

5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;

6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;

7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;

8. ütem: ugrás szögállásba;
5. gyakorlat
1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- é sjobb karlendítés 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 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;
7. 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;
8. gyakorlat
- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: törzsnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdugózás háromszor;
8. ütem: emelkedés alapállásba.

Biológia írásbeli	50 pont
Kosárlabdázás	10 pont
Labdarúgás	10 pont
Röplabdázás	10 pont
64 ütemű gyakorlatsor	20 pont
Összesen	100 pont