



Dunakeszi Kőrösi Csoma Sándor Általános Iskola



TESTNEVELÉS SZINTFELMÉRÉS

2026.

A sportiskolai osztályba történő szintmérés időpontja:

2026. MÁRCIUS 27. PÉNTEK 16 óra

vagy

2026. MÁRCIUS 28. SZOMBAT 9 óra



Sportiskolai osztály fizikai képesség felmérési vizsgálat

Célja:

A testnevelés, a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel ruházzuk fel tanulóinkat, mely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Mindezt a kerettantervben meghatározott követelményeken túl, speciális és kiegészítő ismereteket tartalmazó tananyag átadásával.

A sportosztályba kerülés feltételei:

1. Az iskolába lépés előtt előzetes alkalmassági felmérés játékos formában, mely kiterjed:

-  a mozgáskoordinációra,
-  a motorikus képességekre,
-  a labda- és gömbérvékre,
-  az egyensúlyérzékre,
-  a helyzetfelismerésre.

2. Sportegészségügyi alkalmassági igazolás a háziorvostól vagy sportorvostól, melyet az iskola

-  alsó tagozatért felelős igazgatóhelyettesének kell bemutatni legkésőbb a felvételi napján.

3. Szülői hozzájárulás írásban, előre kiadott formanyomtatványon.

Törvényi háttér: Az oktatási és kulturális miniszter 9/2007. (II.27.) OKM rendelete 3.§ (3) A sportiskolai kerettanterv alapján végzett oktatásba az a tanuló vehető fel, aki megfelel a sportegészségügyi alkalmassági és fizikai képesség felmérési vizsgálat követelményeinek.

1. HELYSZÍN

1. GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE HÁROMSZOR, HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

A) GURULÓ ÁTFORDULÁS ELŐRE

Vizsgált tényező:

Egyensúlyérzék, térben és időben való tájékozódás képessége, stabilitási/helyzetváltoztató mozgáskészség.
Explozív erő

A teszt leírása:

Három gurulóátfordulás előre, folyamatosan. Kiinduló helyzet és befejező helyzet: guggoló támasz

A tanulóknak adandó utasítások:

„Helyezkedj el guggoló támaszban! Végezz 3 bukfencet előre, folyamatosan! A nyakadat hajlítsd be! Guggoló támaszba érkezz! Bemutatás! A nyakad folyamatosan hajlítva legyen, ne nézz fel közben!

Bemutatás, kétszeri kísérlet.

Útmutatások a mérést vezető személynek:

- Feladat elmondása és bemutatása után végezzen egy gyors nyak, fej, váll átmozgatást a mérést végrehajtó gyerekekkel!
- Ellenőrizze a kiinduló helyzetet!
- Helyezkedjen el oldalt, mozgással kísérje a mért személyt!
- „Merev nyakú” kísérletnél nyújtson segítséget!
- Pontozzon pontozólapon 0-10 pontig.
- Helyezkedjen el a vizsgált személy oldalánál, kísérje a mozgást

Pontozás:

Utasítások megértése, követése

Feladat végrehajtása: Folyamatosság, iránytartás alapján.

Együttműködő képesség / alkalmazkodóképesség

B) HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

A teszt leírása:

Álló helyzetből távolugrás

A tanulóknak adandó utasítások:

„Állj kényelmes kis terpeszben, a lábujjaid éppen a vonal mögött legyenek, hajlított térdekkel. Erőteljes karlendítés után ugorj a lehető legtávolabbra! Igyekezz mindkét lábadal egyszerre talajt fogni és egyenesen megállni. Fontos, hogy akkorát ugorj, hogy érkezéskor meg tudj állni, ne ess el!”

Bemutatás, kétszeri kísérlet

Útmutatások a mérést vezető személynek:

- Előzetesen ragassza fel a szőnyegre a kiindulási vonalat.
- Szóban ismertesse és mutassa be a feladatot.
- Ellenőrizze, hogy a lábfej a kijelölt vonal előtt legyen!
- Álljon a szőnyeg mellé és jegyezze fel az ugrási távolságot!
- A távolságot az elugró vonaltól a leérkező sarok pontjáig mért legrövidebb távolság adja.
- A szőnyeg elugrási és leérkezési szintjének meg kell egyeznie, valamint a talajra is megfelelően kell rögzíteni a szőnyeget.

Pontozás:

Utasítások megértése, követése

Feladat végrehajtása: Mérőszalag mérésével, az ugrás hosszának alapján.

Együttműködő képesség / alkalmazkodóképesség

2. HELYSZÍN

2. TORNAPADON ÁLLÁSBAN ELŐRENYÚLÁS, EGYENSÚLYOZÁS

A) TORNAPADON ÁLLÁSBAN ELŐRENYÚLÁS

Vizsgált tényező: hajlékonyság

A teszt leírása: Tornapadon állva a lehető legtávolabbra nyúlás nyújtott térdekkel.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Állj a pad tetejére zárt lábbal, hajolj előre, a térded nem hajlíthatod be. A törzsedet hajlítsd előre és nyúlj olyan mélyre, amennyire lehetséges, miközben a térded végig kinyújtva tartod és lassan, fokozatosan csúsztatod lefelé a tenyered, ameddig csak bírod. Tartsd meg azt a legtávolabbi helyzetet, amit elértél, addig, míg kettőt számolok. Lassan gyere vissza kiinduló helyzetbe.”

Bemutató. Kétszeri kísérlet.

Útmutatások a mérést vezető személynek:

- Helyezkedjen el a vizsgált személy oldalán és tartsa a térd kinyújtott helyzetét
- A vizsgált személy ujjhegyénél helyezzük el a mérőszalag 0 pontját.
- Az eredményt az ujjakkal a skálán elért legtávolabbi helyzet adja meg. A vizsgált személynek meg kell tartania ezt a helyzetet mindkét próbálkozásnál legalább, míg kettőt számolunk, hogy az eredmény pontosan leolvasható legyen.
- Ha a két kéz ujjai nem egyforma távolságra érnek el, akkor az ujjakkal elért távolságok átlagával kell számolni.
- A teszt lassú és fokozatos törzshajlítással kell végrehajtani mindenféle hirtelen mozdulat nélkül.
- A mért távolság értéke kerül a pontozó lapra.

Pontozás: A mért távolságot vesszük figyelembe cm alapján. Kétszeri kísérletből, a jobb mért eredmény számít.

B) ALACSONY GERENDÁN EGYENSÚLYOZÁS

A vizsgált tényező: egyensúlyérzék, stabilitás

A teszt leírása: Alacsony gerendán végig haladás, közben egy leguggolás-felállás.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Állj a gerenda mögé, tapsra lépj fel arra! Biztonságosan haladj a gerenda közepéig. Ott guggolj le majd állj fel, és haladj tovább! A szer végén ugorj le a szőnyegre, guggoló támaszba érkezz!”

Bemutató, egyszeri kísérlet

Útmutatások a mérést vezető személynek:

- Helyezkedjen el a vizsgált személy oldalán, s kísérje a mozgást.
- Fokozottan figyeljen a stabilitásra.
- Pontozzon a pontozó lapon.

Pontozás:

Utasítások megértése, követése

Feladat végrehajtása: Stabilitás, egyensúlyozás alapján.

Együttműködő képesség / alkalmazkodóképesség

3. HELYSZÍN

3. LABDAVEZETÉS ÜGYESEBB KÉZZEL, LÁBBAL MAJD CÉLBADOBÁS

A vizsgált tényező:

Labdaérzék, manipulatív- finommotoros mozgáskészség

A teszt leírása:

Labdavezetés jobb és bal kézzel, bóják kerülésével

A tanulóknak adandó utasítások:

„Állj a rajtvonalhoz! Jelzésre, ügyesebb kézzel folyamatos labdavezetéssel haladj a kijelölt pontig, majd visszafelé vezesd lábbal a labdát! A bóják között szlalomban haladj! A végén próbáld meg mindhárom karikába beledobni a kislabdákat!

Bemutató. Egyszeri kísérlet

Útmutatások a mérést végző személynek:

- Feladat elmondása, bemutattatása
- Rajt és forduláspont pontos kijelölése
- Helyezkedjen el a rajt-cél vonalon
- 4-5 bója legyen a pályán elhelyezve
- Figyelje a végrehajtást pontos labdavezetés szempontjából
- kövesse figyelemmel a célba dobás kivitelezését és a hatékonyságát

Pontozás:

Utasítások megértése, követése

Feladat végrehajtása: labdavezetés szempontjai

Együttműködő képesség / alkalmazkodóképesség

4. HELYSZÍN

4. „ÜGYESSÉGI ÁLLOMÁS”

A vizsgált tényező:

Erő és állóképesség vizsgálata, szabálytartás, ritmusérzék, lokomotoros-helyváltoztató mozgáskészség, stabilitási-helyzetváltoztató mozgáskészség, koordinációs képesség, keresztirányú mozgások, koncentráció, térérzék, csecsemőkori primitív reflexek fennmaradása

Első teszt leírása:

-  Tónusos labirintus reflex „**Sült hal**” helyzet megtartása 15 mp-ig
-  Kiinduló helyzet: hason fekvés zsámolyon, lábak kezek előre nyújtva egyenesen, az arc a föld felé néz. Rajtra nyújtott kéz és láb nyújtott állapotban felemel, fej is felemel. Ezt a pozíciót kell megtartani 15 mp-ig.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Feküdjetek hason a zsámolyra! Zárjátok össze és nyújtsátok ki a lábatokat és a karotokat előre! Rajtra: így kinyújtva emeljétek fel karotokat, lábatokat és a fejetekeket, amilyen sokáig csak tudjátok. 15-ig számolok, addig kell megtartani. Ha nem bírod és leteszed, már nem kezdheted újra. Bemutatom a gyakorlatot.”

Bemutató. Egyszeri kísérlet.

Második teszt leírása:

-  Tónusos labirintus reflex „**Döglött kutya**” pozíció megtartása 15 mp-ig.
-  Kiinduló helyzet: Zsámolyon hanyatt fekvés. Rajtra: nyújtott kar és zárt, nyújtott láb, fej emelése az ég felé, megtartása 15 mp-ig.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Feküdjetek hanyatt a zsámolyon! Rajtra nyújtott és zárt lábadat, nyújtott karodat és fejedet emeld az ég felé és tartsd meg amilyen sokáig csak tudod! 15-ig számolok, addig kell megtartani. Ha nem bírod és leteszed, már nem kezdheted újra. Bemutatom a gyakorlatot.”

Bemutató. Egyszeri kísérlet.

Harmadik teszt leírása

-  **Keresztmozgások** utánzása ritmikusan mondókára
-  Kiinduló helyzet: kis terpeszállás. Mondóka ritmusára ellentétes könyök és térd érintése utánzással.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Ugye mindenki ismeri az Ecc, pecc... kezdetű mondókát? Most ezt fogjuk együtt elmondani, közben pedig utánozzátok azt a mozgást, amit mutatok, ugyanabban a tempóban, ritmusban! A jobb könyököddel a bal térdedet, a bal könyököddel a jobb térdedet kell közben megérinteni! Nézzétek, megmutatom! Álljatok kis terpeszállásba és kezdhetjük a mondókát!”

A tanító együtt csinálja a gyerekekkel.

Negyedik teszt leírása:

-  **Vonalfutás**, vonalérintéssel.
-  A rajtvonaltól kiindulva, gyors futás az első vonalig, megérinteni majd vissza a rajtvonalhoz megérintve azt. Majd ismét futás a második vonalhoz vonalérintéssel, majd vissza a rajtvonalhoz megérintve azt. Ugyanígy a harmadik vonalhoz és vissza.

A tanulóknak adandó utasítások:

„Álljatok a rajtvonal mögé. Indításra: fussatok gyorsan az első vonalig, érintsetek meg, majd futás vissza a rajtvonalhoz érintsetek meg azt is! Ugyanígy kell futni a második és harmadik vonalhoz is, majd vissza! Bemutatom a feladatot.”

Bemutató. Egyszeri kísérlet.

Útmutatások a mérést vezető személynek:

- Ismertesse egyértelműen a feladatot, bemutatás.
- Ellenőrizze a pontos „kiinduló helyzetet”.
- Adjon egyértelmű jelet az indításnál.
- Mondja el pontosan a feladatok menetét, feltételét!
- Jelölje a hibapontokat a pontozólapon.