

# Testnevelés középszintű érettségi vizsga, szóbeli témakörök

2024

## **1) Az olimpiai játékok eredete, története, kialakulása. Magyar sportsikerek.**

- Ókori és újkori olimpiák, téli olimpiák, paralimpiák, olimpiai szimbólumok
- Magyarország az olimpiákon. Sikeres sportágak, sikeres olimpiák, sikeres versenyzők
- Az elmúlt időszak legjelentősebb sporteseményeinek ismerete.

## **2) Harmonikus testi fejlődés.**

- A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban.
- Sportágak kiválasztásának szempontjai az életkor függvényében.
- A mozgás aktív és passzív szervrendszere

## **3) A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.**

- A rendszeres testmozgás pozitív hatásai az emberi szervezetre.
- A helyes életmód, életritmus kialakítása, az egészséges táplálkozás szerepe az egészséges életmód kialakításában. A jó közérzet összetevői.
- A sport személyiségfejlesztő hatása.

## **4) Testi képességek.**

- a motoros képességek fajtái és jelentősége
- Az életkornak megfelelő terhelhetőség, különös tekintettel az erőfejlesztésre.

## **5) A gimnasztika fogalma és mozgásformái, a bemelegítés szerepe és jelentősége, lehetőségei.**

- A gimnasztika fogalmának és mozgásformáinak ismerete
- A szervezet előkészítése a terhelésre, a sérülések elkerülése.
- A bemelegítés különféle lehetőségei.
- Nyújtó-lazító, erősítő hatású gyakorlatok ismerete.

## **6) Az atlétika a „sportok királynője”.**

- Az atlétika versenyszámai és alapvető szabályai.
- Az atlétika és más sportágak kapcsolata.
- Kiemelkedő atlétikai eredmények

## **7) A torna oktatásának szerepe az iskolai testnevelésben.**

- A torna oktatásának jelentősége.

(helyes testtartás, esztétikus mozgás, ritmuskészség, „hagyományos” erőfejlesztés)

- Férfi és női tornaszerek, a tanult tornaelemek rendszerezése.
- Baleset-megelőzés, a segítségadás szerepe az oktatásban.

## **8) A zenés-táncos mozgásformák jelentősége a harmonikus mozgás kialakításában.**

- A ritmikus gimnasztika sportág versenyszámai, kéziszeri és szabályrendszere.
- Az aerobic sportág ismerete, jelentősége.
- A mozgás és a zene összhangja.

## **9) Küzdősportok, önvédelem.**

- A küzdősportokhoz szükséges speciális képességek fejlesztése, előkészítő játékok a sportághoz.
- Iskolában alkalmazott küzdőjátékok jelentősége, ismerete. A grundbirkózás szabályai.
- Egy küzdősport ismertetése – a küzdés módja, felszerelés, fontosabb szabályok.

### **10) Az úszás jelentősége.**

- Az úszástanulás életkori sajátosságai, hatása az emberi szervezetre.
- Egy szabadon választott úszásnem bemutatása.
- Úszásnemek és kapcsolatuk a helyes testtartással (deformitások megelőzése, javítása).

### **11) A tantervben előírt sportjátékok alapvető jellemzői.**

- Pályaméretek, játékosok száma, játékidő, alapvető szabályok.
- Két sportjáték részletes bemutatása.
- Különböző labdajátékok összehasonlítása.

### **12) Egy alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása:**

(tájfutás, sí, evezés, kerékpár, korcsolya, strandröplabda, természetjárás)

- A sportág lényege, az időjárás és a helyszín szerepe.
- Felszerelések az adott sportághoz, szabályrendszer, balesetvédelem