

TESTNEVELÉS SZÓBELI ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK

Vizsgáztató tanár: Szeri Eleonóra

1. Az ókori és újkori olimpiai játékok története, kialakulásának körülményei. Olimpiai bajnok magyar sportolók, olimpiai sikersportágak.
2. A sport hatása a testi- és a szellemi fejlődésre.
3. A motoros képességek hatásai az emberi teljesítményre – erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyág.
4. Az általános és középiskolás korú gyermekek testi fejlődésének és mozgásos cselekvőképességének kapcsolata.
5. Az egészséges életmód összetevői – izomrendszer egészségtana, egészséges táplálkozás, szenedélybetegségek.
6. A bemelegítés fontossága, szerkezeti felépítése.
7. „Az atlétika a sportok királynője”. Az atlétika mozgások felosztása - futómozgás, ugró, dobószámok és technikai jellemzői. Atlétika sportág alapvető verseny szabályai.
8. A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. Az RG versenyrendszere, szabályai.
9. A labdajátékok főbb technikai elemei, védekezési - támadási taktikája. Alapvető verseny szabályai. A labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok.
10. Az iskolai szertorna oktatásának fontossága, női tornaszerek és azok alapszintű mozgás anyagának bemutatása.
11. A gimnasztika mozgás anyaga, szerkezete. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok elemzése.
12. A küzdőjátékok, önvédelem. Páros és csapat küzdőjátékok. Sportágak alapvető szabályai.
13. Az úszás emberi szervezetre gyakorolt élettani hatása, úszásnemek technikájának elemzése és versenyúszás alapvető szabályai.
14. Alternatív környezetben űzhető, szabadon választott sportág bemutatása, legfontosabb szabályai.