

Testnevelés középszintű szóbeli érettségi témakörök

2023/2024. tanév

„A” Témák

1. Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulásának története, szimbólumai.
2. A testi fejlődést általános és középiskolás korban.
3. A küzdősportok személyiségfejlesztő hatásai, a grundbirkózás szabályai, küzdőjátékok ismerete.
4. A testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai.
5. A kondicionális képességek bemutatása.
6. A szervezet felkészítése a sportolásra. A bemelegítés szerepe és kritériumainak ismerete.
7. A szervezet felkészítése a testmozgásra.
8. 2 tanult sportjáték alapvető szabálya.
9. Az atlétika mozgásanyaga, szervezetre gyakorolt hatása és versenyszámai.
10. A torna szerepe az iskolai testnevelésben, női férfi tornaszerek bemutatása.
11. Az úszás hatása az emberi szervezetre. Egy úszástechnika bemutatása.
12. Egy választott, természetben üzhető sportág bemutatása.
13. A ritmikus gimnasztika versenyszámainak és mozgásanyagának bemutatása.
14. Az egészséges életmód összetevői. Melyek a károsító tényezők?
15. Alapvető ismeretek a táborozásokról.

„B” témák

1. Ki volt báró Couberten?
2. Példák a sport és művészetek kapcsolatában.
3. 5 magyar Olimpiai bajnok és sportáguk ismertetése
4. A pulzus nyugalmi és terhelési értékei. A pulzus helyes mérése.
5. A testi higiénia fogalma és annak fontossága.
6. Az iskolai testnevelésben a rendgyakorlatok szerepe.
7. Öt felmérési feladat ismertetése melyet az iskolai testnevelésben alkalmazunk.

8. Az atlétika versenyszámai.
9. A magasugró technikák és ismertetésük.
10. Kézilabda, röplabda, labdarúgás, kosárlabda sportok ismertetése, szabályai.
11. 5 sportjátékokra előkészítő testnevelési játék ismertetése.
12. 2 férfi és 2 női tornaszer és azok bemutatása.
13. Baleset megelőző eljárások a testnevelés órán.
14. 5 testtartást javító gyakorlat ismertetése.
15. Magyar sikersportágak bemutatása.