

Testnevelés középszintű kísérettségi témakörök

2023/2024. tanév

„A” Témakör

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.

„B” témakör

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.