Osztályozóvizsga	
Testnevelés	**11. osztály**
Tanár neve: Dobi István	

Első félév

1. Mi a különbség az aerob és az anaerob mozgás között?

2. Miért fontos az edzések fokozatossága és a terhelés helyes megválasztása?

3. Mutasd be a fehérjék, szénhidrátok és zsírok szerepét a sportoló szervezetében.

4. Hogyan lehet összeállítani egy rövid, 5–10 perces bemelegítést egy futó- vagy labdajátékóra előtt?

5. Milyen testi és lelki előnyei vannak a rendszeres sportolásnak serdülő- és fiatal felnőttkorban?

Második félév

6. Csoportosítsd az atlétika versenyszámait! Mutasd be az ugrások szakaszait, és jellemezd röviden az ugrószámokat! Ismertesd az állórajtot!

7. Testtartás és prevenció: Miért alakul ki a rossz testtartás és milyen gyakorlatokkal lehet javítani rajta?

8. Balesetek megelőzése: Melyek a leggyakoribb sérülések testnevelésórán és mi a teendő, ha ilyen történik?

9. Atlétika (Futásfajták): Miben tér el egy hosszútávfutó (pl. 3000 méter) futótechnikája, légzése és taktikája egy rövidtávfutó (sprinter) technikájától?

10. Alternatív mozgásformák: Mik azok a szabadidős vagy utcai sportok és miben térnek el a hagyományos iskolai sportoktól?