| Osztályozóvizsga | |
|---|---|
| **Testnevelés** | **12. osztály** |
| **Tanár neve: Dobi István** | |

## Első félév

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

2. Hogyan lehet a rendszeres mozgást beépíteni a felnőtt élet mindennapjaiba?

3. Mit jelent a tudatos edzéstervezés, és milyen szempontokat kell figyelembe venni benne?

4. Mi a különbség az egészségmegőrző mozgás és a versenysport között?

5. Hogyan segíthet a sport a stressz csökkentésében és a mentális egészség megőrzésében?

## Második félév

6. Mit tennél, ha sportolás közben valaki rosszul lesz vagy kisebb sérülést szenved?

7. Önálló bemelegítés: Ha neked kellene levezetned az osztály bemelegítését, milyen sorrendben építenéd fel a feladatokat?

8. Káros szenvedélyek és sport: Milyen hatással van a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás a fizikai teljesítményre és a tüdőkapacitásra?

9. Szabadtéri lehetőségek: Milyen lehetőségek vannak a természetben való sportolásra és milyen szabályokra kell ott figyelni?

10. Pontszámítás a hálós sportokban: Hány pontig tart egy játszma (szett) a röplabdában és az asztaliteniszben, és mit jelent a "két pont különbség" szabály?