

# **Testnevelés középszintű érettségi témakörök**

**2020/2021**

## **1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek**

Az ókori és újkori olimpiai játékok története

Paralimpiai játékok

Olimpiai jelképek

Magyar olimpiai bajnokok

## **2. A harmonikus testi fejlődés**

A testi fejlődés jellemzése

Serdülőkor jellemzői

Testalkat

A mozgás aktív és passzív szervrendszere

## **3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében**

Az egészséges életmód összetevői

A mozgás pozitív hatásai

Egészségkárosító szokások

A sport szerepe a személyiség fejlesztésében

#### **4. A testi képességek és a teljesítmény**

A motoros képességek értelmezése

Erőfejlesztés szabályai

A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással

Terhelés hatása a szervezetre

#### **5. Gimnasztikai ismeretek**

Bemelegítés szerepe és kritériumai

Gimnasztika mozgásanyaga

Tartásjavító gimnasztika

#### **6. Atlétika**

Az atlétikai mozgásformák csoportosítása, versenyszámok ismerete

Tanult mozgásanyag (futások, ugrások, dobások) ismerete

#### **7. Torna**

Férfi és női tornaszerek

Tanult tornaelemek ismertetése

Segítségadás, balesetmegelőzés

#### **8. Zenés-táncos mozgásformák**

Harmonikus mozgás (mozgás és zene összhangja)

A zenés - táncos mozgásformák ismerete (RG, néptánc, aerobik stb.)

## **9. Küzdősportok, önvédelem**

Előkészítő játékok, küzdőjátékok

Egy küzdősport ismertetése (bemutatása, szabályai)

Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése

## **10. Úszás**

Jelentősége, hatása az emberi szervezetre

Egy úszásnem ismertetése

Az úszás higiéniájának ismerete

## **11. Testnevelési és sportjátékok**

Előkészítő játékok ismertetése

Kosárlabda, röplabda (szabályok, technika, taktika)

Kézilabda, labdarúgás legfontosabb jellemzői

## **12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**

Természetben űzhető sportágak jellegzetességei, típusai, szabályai

Balesetmegelőzés

Alapvető táborozási ismeretek

Egy választott sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (pl.: természetjárás, kerékpár, tenisz, asztalitenisz, vízilabda)

Sopron, 2021. 02. 22.

Bencsik Olga, Bali Ádám  
Testnevelők