

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