

# **Testnevelés középszintű érettségi témakörök**

**2025/2026**

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

Az ókori és újkori olimpiai játékok története

Olimpiai jelképek

Magyar olimpiai bajnokok, sikersportágak

## **2. A harmonikus testi fejlődés**

A testi fejlődés jellemzése

Serdülőkor jellemzői

Testalkat

## **3. A testmozgás, a sport szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában, és a személyiség fejlesztésében**

Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése

A mozgás pozitív hatásai

Egészségkárosító szokások

A testmozgás szerepe a mentális egészségben

## **4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben**

A motoros képességek értelmezése

Erőfejlesztés szabályai

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

## **5. Gimnasztikai ismeretek**

Bemelegítés szerepe és kritériumai

Gyakorlatok kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére

Tartásjavító gimnasztika

Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok

## **6. Atlétika**

„Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése

Tanult mozgásanyag (futások, ugrások, dobások) ismerete

Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása során

## **7. Torna**

Férfi és női tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek

Torna az iskolai testnevelésben (tanult tornaelemek ismertetése)

Segítségadás, balesetmegelőzés

## **8. Zenés-táncos mozgásformák**

Harmonikus mozgás (mozgás és zene összhangja)

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

## **9. Küzdősportok, önvédelem**

Előkészítő játékok, küzdőjátékok (páros és csapat)

Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése (karate, cselgáncs, birkózás)

Önvédelmi alapismeretek (alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése)

## **10. Úszás**

Jelentősége, hatása az emberi szervezetre

Az úszásnemek alapjai, két úszásnem részletes ismertetése

Az úszás higiénijának ismerete

## **11. Testnevelési és sportjátékok**

Előkészítő testnevelési játékok ismertetése

Kosárlabda, röplabda (szabályok, technika, taktika)

Kézilabda, labdarúgás legfontosabb jellemzői

Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben

## **12. Alternatív környezetben űzhető sportok és mozgásformák**

Alapvető táborozási ismeretek

Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízben, levegőben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak bemutatása

Sopron, 2026. 02. 25.

Bencsik Olga  
Testnevelő tanár