

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