

Testnevelés szóbeli érettségi témakörei

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

- az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;
- olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
- magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;
- magyar sikersportágak;

2. A harmonikus testi fejlődés

- a testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések, terhelhetőség).

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

- tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.
- az egészséges életmód összetevőinek értelmezése:
rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.
- A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

- A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
- A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.
- Az erőfejlesztés szabályai.

5. Gimnasztikai ismeretek

- A bemelegítés szerepe és kritériumai.
- Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.
- Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
- Légzőgyakorlatok.

6. Atlétika: „Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése.

- A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.
- Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása során

7. Torna: Torna az iskolai testnevelésben.

- A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb balesetmegelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

8. Zenés-táncos mozgásformák: A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése:

- ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc

9. Küzdősportok, önvédelem: Páros és csapat küzdőjátékok ismertetése.

- Az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.

- Küzdőjátékok.

- Önvédelmi alapismeretek

10. Úszás: Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.

- Az úszásnemek alapjai.

- Két úszásnem részletes ismertetése.

- Az úszás higiénijának ismerete.

11. Testnevelési és sportjátékok

- Öt labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése.

- Két sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás,

- a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.

- Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben

(asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

12. Alternatív környezetben űzhető sportok és mozgásformák

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

Alapvető ismeretek a táborozásokról.