

TESTNEVELÉS SZÓBELI ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK

Vizsgáztató tanár: Nagyné Bereczki Dalma

1. Az ókori és újkori olimpiai játékok története, kialakulásának körülményei. Olimpiai bajnok magyar sportolók, olimpiai sikersportágak.
2. A sport hatása a testi és a személyiség fejlődésre.
3. A testi képességek hatásai az emberi teljesítményre – erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyág.
4. Az általános és középiskolás korú gyermekek testi fejlődésének és mozgásos cselekvőképességének kapcsolata.
5. Az egészséges életmód összetevői – izomrendszer egészségtana, egészséges táplálkozás, szennvedélybetegségek.
6. A bemelegítés fontossága, szerkezeti felépítése.
7. Az atlétikai mozgások felosztása - futómozgás, ugró, dobószámok és technikai jellemzői.
8. A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.
9. A kézilabda játék főbb technikai elemei, védekezési-támadási taktikák és szabályai.
10. A kosárlabda sportág támadó és védő taktikája és szabályai.
11. A röplabda játék fő technikai elemei, alapérintések és azok alkalmazása játék közben. Sportág szabályai. Röplabdával kapcsolatos testnevelési játékok.
12. Az iskolai szertorna oktatásának fontossága, női tornaszerek és azok alapszintű mozgásanyaga, alapelemek.
13. A gimnasztika mozgás anyaga, szerkezete. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok elemzése.
14. A küzdőjátékok, küzdősportok jelentősége. Páros és csapat küzdőjátékok.
15. Az úszás emberi szervezetre gyakorolt élettani hatása, úszásnemek technikájának elemzése.
16. Természetben űzhető egyéb, szabadon választott sportágak bemutatása