

TESTNEVELÉS SZÓBELI ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK

Vizsgáztató tanár: Péli Sándor

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, izületi mozgékonyág.
4. Az általános és középiskolás korú gyermekek testi fejlődésének és mozgásos cselekvőképességének kapcsolata.
5. Az egészséges életmód összetevői – izomrendszer egészségtana, egészséges táplálkozás, szenvedélybetegségek.
6. A bemelegítés fontossága, szerkezeti felépítése.
7. Az atlétikai mozgások felosztása - a futómozgás, ugró- és dobószámok.
8. A súlylökés, a kislabda hajítás, távolugrás, magasugrás technikája
9. A kézilabda sportág alapvető versenyszabályai (lépésszabályok, büntetődobás, progresszív ítéletek).
10. A kézilabda játék főbb technikai elemei, védekezési-támadási taktikák.
11. A kosárlabdázás rövid nemzetközi és hazai története, alapvető versenyszabályai (lépésszabály, idő és területi korlátozások, büntetődobások).
12. A kosárlabda sportág támadó és védő taktikája.
13. A röplabda játék fő technikai elemei, alapérintések és azok alkalmazása játék közben. Röplabdával kapcsolatos testnevelési játékok.
14. Az iskolai szertorna oktatásának fontossága, férfi tornaszerek és azok alapszintű mozgásanyaga, alapelemek.
15. A gimnasztika mozgásanyaga, szerkezete. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok elemzése.
16. A küzdőjátékok, küzdősportok jelentősége. Páros és csapat küzdőjátékok.
17. Az úszás emberi szervezetre gyakorolt élettani hatása, úszásnemek technikájának elemzése.
18. Természetben úzhető egyéb, szabadon választott sportágak bemutatása