

**TESTNEVELÉS SZÓBELI TÉMAKÖRÖK**  
**ÉS GYAKORLATI ISMERETEK**  
**2009/2010**

**1. Elméleti ismeretek**

<b>TÉMAKÖRÖK</b>	<b>VIZSGASZINTEK</b>	
	<b>Középszint</b>	
<b>A magyar sportsikerek</b>	Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt. Két választott helyi tantervben szereplő sportágban az adott év hazai legfontosabb eredményeinek ismerete.	
<b>A harmonikus testi fejlődés</b>	A gyermekek testi fejlődésének rövid jellemzése általános és középiskolás korban. (magasság, testsúly, iskola érettség mozgásos cselekvések)	
<b>Az egészséges életmód</b>	Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben és összefüggésekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: egészséges táplálkozás, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, prevenció.	
<b>Testi képességek</b>	Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése. A képességek szerepe a teljesítményben. Az edzettségi állapot mérése, a pulzusszám alakulása terhelésre, az erőfejlesztés szabályai. Egy választott képesség fejlesztésének alap módszerei. Az ügyesség, mint összetett koordinációs képesség értelmezése.	
<b>Gimnasztika</b>	Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak és végrehajtásuk. Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség és az ügyesség fejlesztésére, a testrészek (izomcsoportok) foglalkoztatására. A bemelegítés szerepe	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	<p>Testtartásjavító és légző gyakorlatok.</p> <p>5-8 perces általános bemelegítés tervezése.</p>	
<b>Atlétika</b>	A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és összehasonlításuk a végrehajtáshoz szükséges kondicionális képességek szempontjából.	
<b>Torna</b>	<p>A női és férfi torna versenyszámai ismertetése.</p> <p>A talajgyakorlat és a tanult szerygyakorlatok elemeinek és elemkapcsolatainak megnevezése.</p> <p>A legfontosabb balesetmegelőző eljárások egészségvédelmi feladatok ismertetése.</p> <p>Segítségadás gyakorlásnál.</p>	
<b>Ritmikus gimnasztika</b>	<p>Az RG előkészítő, fő és kiegészítő mozgásrendszerének ismertetése.</p> <p>A sajátosan szép mozgás jellemzőinek leírása.</p> <p>Az RG versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása.</p> <p>Mozgás és zene kapcsolatának ismertetése.</p>	
<b>Küzdősportok, önvédelem</b>	Alsó, felső tagozatos és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése és a választás indoklása.	
<b>Úszás</b>	<p>Az úszás higiénéjének ismerete.</p> <p>Két úszásnem technikai végrehajtásának leírása.</p>	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	A vízből mentés alapjainak ismerete.	
<b>Testnevelési és sportjátékok</b>	<p>Labdajáték előkészítő játékok felsorolása.</p> <p>Labda érintéssel, vezetéssel, átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos testnevelési játékok ismerete, elemenként 3-3 játék.</p> <p>Egy választott sportjáték alapvető szabályainak ismertetése (pálya méretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok)</p>	
<b>Természetben űzhető sportok</b>	<p>A természetben végzett mozgások jellemző sajátosságainak felsorolása.</p> <p>Egy választott természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése. (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya. stb.)</p> <p>Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.</p>	

## Gyakorlati ismeretek

- *Gimnasztika*
- kötélmászás lányoknak, függeszkedés fiúknak
- 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása
  
- *Atlétika (futások, ugrások, dobások)*
- Egy választott futószám bemutatása (60 m síkfutás térdelőrajttal vagy 2000 m síkfutás)
- Egy választott ugrószám bemutatása (magasugrás vagy távolugrás választott technikával)
- Kislabdahajítás vagy súlylökés választott technikával
  
- *Torna (talajtorna, szekrényugrás, felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika, gyűrű, nyújtó, korlát)*
- A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható
  
- *Küzdősport, önvédelem*
- Grundbirkózás, értékelés a grundbirkózás szabályai szerint
- Judo gurulás előre
  
- *Úszás*
- Egy választott úszásnemben 50 m úszás
- Egy további úszásnemben 25 m leúszása
  
- *Testnevelés és sportjátékok (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda)*
- Egy sportjáték választása kötelező

## 2. Gyakorlati ismeretek

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
<b>Testi képességek</b>	A főbb izomcsoportokra ható ötállomásos köredzékes feladatsor tervezése, kitérve az állomásokon végzett feladatok hatására, és a teljesítmény tényezők meghatározására (ismétlésszám, sorozatszám, intenzitás, pihenő idő).	
<b>Gimnasztika</b>	<p><i>Lányok:</i> Kötélmászás állásból, teljes magasságig, mászókulcsolással.</p> <p><i>Fiúk:</i> függeszkedés állásból, teljes magasságig. 48 ütemű szabadgyakorlat tervezése és bemutatása, betartva a fokozatosság elvét. A gyakorlat értékét emeli a zenére történő bemutatás.</p>	
<b>Atlétika</b> <i>Futások</i>	<p>60 méteres síkfutás térdelőrajttal. <i>Lányok:</i> min. idő: 9,6 sec <i>Fiúk:</i> min. idő: 8,5 sec</p> <p>2000 méteres síkfutás. <i>Lányok:</i> min. idő: 10 perc <i>Fiúk:</i> min. idő: 8,5 sec</p>	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
<p><i>Ugrások</i></p> <p><i>Dobások</i></p>	<p>A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható.</p> <p>Magasugrás <i>Lányok:</i> min magasság: 110 cm <i>Fiúk:</i> min. magasság: 135 cm</p> <p>Távolugrás <i>Lányok:</i> min. távolság 350 cm <i>Fiúk:</i> min. távolság: 430 cm</p> <p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása.</p> <p>Kislabdahajítás <i>Lányok:</i> min. távolság: 25 méter</p>	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	<p><i>Fiúk:</i> min. távolság: 35 méter Súlylökés</p> <p><i>Lányok :</i> 4 kg-os súlygolyóval, min. távolság: 6 m.</p> <p><i>Fiúk:</i> 6,25 kg-os súlygolyóval, min. távolság: 8 m.</p>	
<p><b>Torna</b></p> <p><i>Talajtorna</i></p> <p><i>Szekrényugrás</i></p>	<p>A talaj és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. <i>Lányoknál</i> választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika. <i>Fiúknál</i> a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát. Öt különböző gyakorlatelemből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás Javasolt elemek: kézenátfordulások, billenések, összekötő elemek. A zenére történő végrehajtás, a nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét. Egy tanult támaszugrás bemutatása. <i>Lányok</i> 4 részes keresztbe állított, <i>fiúk</i> 5 részes hosszában felállított szekrényen. Az ugrás értékét a dobbantó távolsága, az ugrás első íve, a leérkezés biztonsága és az ugrás nehézségi foka emeli.</p>	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
<i>Felemáskorlát</i>	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: kelepfelhúzóadás, támaszhelyzetek, malomforgás,</p>	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	kelepforgás. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	
<i>Gerenda</i>	5 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, hasonfekvés, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyatt fekvés, gurulóátfordulás stb. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	
<i>Ritmikus gimnasztika</i>	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 35-45 sec.) Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. Egy választott kéziszerezettel (labda, karika, kötél) 3 elem bemutatása. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	
<i>Gyűrű</i>	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, leterpesztés Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegő függés, hátsó függés, vállátfordulás előre, homorított leugrás stb. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	
<i>Nyújtó</i>	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, térd fellendülés, kelepforgás, alugrás	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	Ajánlott elemek: malom fellendülés, nyílugrás stb. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	
<i>Korlát</i>	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: billenések, emelések, saslendület, vállálás stb. A nehezebb elemek bemutatása és az elemek kapcsolása emelik a gyakorlat értékét.	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
	<b>A küzdősportok és önvédelem vagy az úszás közül az egyik választása kötelező.</b>	
<b>Küzdősportok, önvédelem</b>	A grundbirkózás szabályai szerint folytatott 1 menetes küzdelem hasonló testsúlyú társ ellen. Judo gurulás előre.	
<b>Úszás</b>	Mellúszás 50 méteres távon fejesugrással indulva. Egy tanult másik úszásnemben 25 méter leúszása.  Vízből mentés: a medence széléről beugorva az 5 m-re elhelyezett tárgy vízbiztos partra szállítása.	
<b>Testnevelési és sportjátékok</b>	<b>Egy sportjáték választása kötelező.</b>	
<i>Kézilabda</i>	Kapuralövés gyorsindítás után: Saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapuralövés. 3 kísérletből 1 eredményes kapuralövést kell végrehajtani. Távolba dobás tetszőleges lendületszerzéssel kézilabdával (3 kísérlet) <i>Lányok:</i> min. 15 méter <i>Fiúk:</i> min. 23 méter	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
<i>Kosárlabda</i>	Félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntető vonal magasságában az oldalonál álló társnak, cselezés után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. A gyakorlatot mindkét oldalra végre kell hajtani. A 3-3 kísérletből	

TÉMAKÖRÖK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	
<i>Labdarúgás</i>	<p>minimum 1 sikeres dobást végre kell hajtani.</p> <p>Büntető dobás egy-vagy két kézzel. 5 kísérletből 1 sikeres dobást kell végrehajtani.</p> <p>Labdaemelgetés váltott lábbal.</p> <p><i>Lányok:</i> min. 4 db</p> <p><i>Fiúk:</i> min. 8 db</p>	
<i>Röplabda</i>	<p>10 méter hosszú, 5 egyenlő távolságra lévő kapu között szlalom labdavezetésből kapura lövés 10 méterről kis kapura. 3 kísérletből egy sikeres találatot kell végrehajtani.</p> <p>Kosárérintés folyamatosan fej fölé, max. 2 méteres sugarú körben. Kísérletek száma: 3 Minimum követelmény: 6 érintés</p> <p>Alkarérintés folyamatosan fejfölé, max. 2 méteres sugarú körben. Kísérletek száma: 3 Minimum követelmény: 4 érintés</p> <p>Nyitás bemutatása választott technikával: 5 kísérlet</p>	