

### Testnevelés középszintű érettségi szóbeli vizsga témakörei 2009/2010

1. Az olimpiai játékok eredete, története, kialakulásának körülményei.
  - Ókori és újkori olimpiák.
  - Magyarok az olimpiai versenyeken.
  - Olimpiai szimbólumok.
2. Az általános és a középiskolás korú gyerek testi fejlődésének és mozgásos cselekvőképességének kapcsolata.
  - Az iskolaérettség feltételei.
  - Testsúly és testmagasság.
  - A serdülőkor problémái.
  - A két nem teljesítménykülönbségei.
  - Az életkornak megfelelő optimális sportág kiválasztásának szempontjai.
  - Az életkornak megfelelő terhelhetőség.
3. A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.
  - A mozgás pozitív hatásai.
  - Helyes életritmus kialakítása.
  - Mozgásszükséglet az életkoroknak megfelelően.
4. A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében.
  - A testnevelés és a sport komplex személyiségfejlesztő hatása.
  - Szenvedélybetegségek veszélyei.
  - Az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre.
  - Az „egészséges” közösség visszatartó ereje.
  - A sportágak és a kondicionális képességek kapcsolata.
  - Erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség, ízületi mozgékonyaság.
5. Az iskolai testnevelés célja és feladatai.
  - A helyes testtartás.
  - A mozgás fontosságának tudatosítása.
  - A testmozgás megszerettetése, az életmód részévé tétele.
  - Testi képességek és lelki tulajdonságok alakítása.
6. A bemelegítés szerepe és lehetőségei.
  - A szervezet előkészítése a terhelésre, sérülések elkerülése stb.
  - Mikor, mennyi ideig, milyen módon?
  - A bemelegítés megválasztása az azt követő testmozgásnak megfelelően.
7. A tantervben előírt sportjátékok alapvető jellemzői.
  - Pályaméretek, labda típusa, játékosok száma, játékidő.
  - Alapvető szabályok.
  - Összehasonlító jellemzésük.
8. „Az atlétika, a sportok királynője.”
  - A kijelentés értelmezése.
  - Atlétikai versenyszámok.
  - A futó-, az ugró- és a dobószámok kapcsolata az alapvető kondicionális képességekkel.

- Az atlétika és más sportágak kapcsolata.
9. A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.
- Szerepe a helyes testtartás kialakításában.
  - Fegyelmezett mozgásra nevelés.
  - Esztétikus mozgás kialakítása.
  - Speciális képességfejlesztés – a felsőtest izomzatának fejlesztése, ritmusképesség ... stb.
  - Női és férfi tornaszerek.
  - Baleset-megelőzés – segítségadás ... stb.
10. Az úszás jelentősége az ember életében.
- Az úszás és az életkorok kapcsolata.
  - Hatása az emberi szervezetre.
  - Úszásnemek és kapcsolatuk a helyes testtartással – deformitások megelőzése, javítása.
  - Az uszodai és a szabadvízi úszás különbségei.
  - Az úszás higiéniájának ismerete.
11. Egy természetben űzhető sportág bemutatása.
- A sportág lényege.
  - Az időjárás és a helyszín szerepe.
  - A sportághoz szükséges felszerelések és azok karbantartása.
  - Baleset-megelőzés.
12. A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.
- A mozgás és a zene összhangja.
  - A harmonikus mozgás mint esztétikai élmény.
  - Versenyszámai és kéziszerai.
13. A küzdősportok és az önvédelem.
- Előkészítő játékok.
  - Speciális képességek fejlesztése.
  - Egy küzdősport ismertetése – a küzdés módja, felszerelés, fontosabb szabályok stb.
14. Egy szabadon választott sportág bemutatása.
- Jellegzetességének, fontosabb szabályainak ismertetése.
  - Felszerelés.
  - A sportág kapcsolata a képességfejlesztéssel.
15. A sportágak és a kondicionális képességek kapcsolata