

Testnevelés középszintű érettségi témakörök 2020-2021

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

- Az ókori és újkori olimpiai játékok története
- Újkori olimpia-NOB
- Olimpiai jelképek
- Magyar olimpiai bajnokok

2. A harmonikus testi fejlődés

- A testi fejlődés jellemzése
- Serdülőkor jellemzői
- Testalkat
- Testnevelés, mint eszköz

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában és a személyiség fejlesztésében

- Az egészséges életmód összetevői
- A mozgás pozitív hatásai
- Egészségkárosító szokások-szenvedélybetegségek
- A sport szerepe a személyiség fejlesztésében

4. A testi képességek és a teljesítmény

- Erőfejlesztés szabályai
- Állóképesség fajtái
- Terhelés hatása a szervezetre
- Ügyesség jellemzői

5. Gimnasztikai ismeretek

- Bemelegítés szerepe és kritériumai
- Gimnasztika mozgásanyaga
- Tartásjavító gimnasztika

6. Atlétika

- Az atlétikai mozgásformák csoportosítása, versenyszámok ismerete
- Tanult mozgásanyag (futások, ugrások, dobások ismerete)

7. Torna

- Férfi és női tornaszerek
- Tanult tornaelemek ismertetése
- Segítség adása, baleset megelőzés

8. Zenés-táncos mozgásformák

- Harmonikus mozgás (mozgás és zene összhangja)
- A zenés-táncos mozgásformák ismerete (RG, aerobik)

9. Küzdősportok, önvédelem

- Előkészítő játékok, küzdőjátékok
- Egy küzdősport ismertetése (bemutató, szabályok)

10. Úszás

- Az úszás jelentősége, hatása az emberi szervezetre
- Az úszás legfontosabb szabályai
- Az úszás higiéniájának ismerete

11. Testnevelési és sportjátékok

- Előkészítő játékok ismertetése
- Kosárlabda, röplabda szabályai, technikái, taktikái
- Kézilabda, labdarúgás legfontosabb jellemzői

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- Természetben űzhető sportágak jellegzetességei, típusai, szabályai
- Balesetmegelőzés
- Alapvető táborozási ismeretek
- Egy választott sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése

Jászárokszállás, 2020. október 8.

Lukács Ernő
testnevelő