

# Szóbeli érettségi témakörök

## Testnevelés

### 2009/2010-es tanév

#### 1. Magyar sportsikerek

Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt. Egy, a választott helyi tantervben szereplő sportágban, az adott év legfontosabb hazai eredményeinek ismerete.

#### 2. A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, iskolaérettség, mozgásos cselekvések)

#### 3. Az egészséges életmód

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.

#### 4. Testi képességek

Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése. A pulzusszám alakulása terhelésre, az erőkifejtés szabályai.

#### 5. Gimnasztika

A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatokra két-három példa. Légző gyakorlatok. A bemelegítés szerepe és kritériumai.

#### 6. Atlétika

A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

#### 7. Torna

A női és férfi tornaszerek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

#### 8. Ritmikus gimnasztika

Az RG szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása.

#### 9. Küzdősportok, önvédelem

Alsó, felső tagozatos és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése és a választás indoklása.

#### 10. Úszás

Az úszás higiéniájának ismerete. Az úszás az ember életében.

### **11. Testnevelési és sportjátékok**

Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak ismertetése (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok).

### **12. Természetben űzhető sportok**

Egy választott, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya, stb.). Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.