

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI VIZSGA SZÓBELI TÉTELEI

1. a) A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban
b) Nevezd meg 5 magyar olimpiai bajnokot sportágával együtt
2. a) Az egészséges életmód következő összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia
b) Milyen távolságról és hogyan hajtják végre a büntetőt a következő sportágakban: labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, jégkorong, vízilabda
3. a) Az egészséges életmód alábbi összetevőinek összefüggései: lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások, szenvedélyek hatásai és megelőzésük
b) Gimnasztikai alakzatok
4. a) Az erő, a gyorsaság és az állóképesség értelmezése. Az erőfejlesztés szabályai
b) Az ideális testsúly
5. a) Az alapvető fizikai képességeinek jellemzői
b) Mely testrész védelme a legfontosabb a súlyzós és dobógyakorlatok végzésekor?
6. a) A bemelegítés szerepe és kritériumai. Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok
b) Aktív és passzív pihenés sportgyakorlatok között
7. a) A tanult atlétikai futó-ugró és dobószámok ismertetése és végrehajtásuk lényege
b) Ízületi mozgékonyág értelmezése, fejleszthetősége
8. a) A női és a férfi tornaszerek ismertetése. Balesetvédelmi szempontok és segítségnyújtás gyakorláskor a torna sportágban
b) A rendgyakorlatok következő fajtáinak ismertetése: nyitódás, zárkózás, igazodás, tér- és távköz
9. a) Felső tagozatos és középiskolás tanulók részére két páros és egy csapat küzdőjáték ismertetése
b) A testmozgás, testnevelés, testedzés és testkultúra fogalma
10. a) Az úszás az ember életében. Az úszás higiéniájának ismertetése
b) A védekezés alapvető formái a sportjátékokban
11. a) Labdaérintéssel, vezetéssel, átadással, fedezéssel kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése
b) Az Olimpiai Játékok történetének főbb állomásai és kiemelkedő személyiségei
12. a) A labda átadásával, célfelületre történő továbbításával és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése
b) A terhelés és pihenés összefüggései
13. a) Egy választott sportjáték alapvető szabályainak ismétlése
b) Mely testrészek védelme fontos a szertorna egyes ágainál?

14. a) Egy választott – természetben - űzhető sportág jellegzetességeinek legfontosabb szabályainak ismertetése
b) Értelmezze az emelkedés, emelés, leengedés és ereszkedés gimnasztikai fogalmakat!
15. a) A mozgás és zene kapcsolata a ritmikus gimnasztika sportágban. Versenyszámok
b) Rendgyakorlatok felsorolása