

Testnevelés középszintű érettségi témakörök

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek Az ókori és újkori olimpiai játékok története Paraolimpiai játékok. Olimpiai jelképek. Magyar olimpiai bajnokok

2. A harmonikus testi fejlődés. A testi fejlődés jellemzése. Serdülőkor jellemzői. Testalkat. A mozgás aktív és passzív szervrendszere

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében. Az egészséges életmód összetevői A mozgás pozitív hatásai Egészségkárosító szokások.

4. A testi képességek és a teljesítmény. A motoros képességek értelmezése Erőfejlesztés szabályai Gyorsaságfejlesztés szabályai A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Terhelés hatása a szervezetre.

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.

8. Zenés-táncos mozgásformák Harmonikus mozgás (mozgás és zene összhangja) A zenés - táncos mozgásformák ismerete (RG, néptánc, aerobik stb.)

9. Küzdősportok, önvédelem. Előkészítő játékok, küzdőjátékok Egy küzdősport ismertetése (bemutatása, szabályai)

10. Úszás Jelentősége, hatása az emberi szervezetre Egy úszásnem ismertetése Az úszás higiéniájának ismerete.

11. Testnevelési és sportjátékok. Előkészítő játékok ismertetése Kosárlabda, röplabda (szabályok, technika, taktika) Kézilabda, labdarúgás legfontosabb jellemzői.

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek Természetben űzhető sportágak jellegzetességei, típusai, szabályai Balesetmegelőzés.

13. Alapvető táborozási ismeretek.

14. Egy választott sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (természetjárás, aerobik, tenisz, asztalitenisz, vízilabda...).