

# **Testnevelés érettségi témakörök**

## **1. Az olimpia**

Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok.

## **2. A harmonikus testi fejlődés:**

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

## **3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyisé fejlesztésében.**

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. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

## **4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben**

A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.

## **5. Gimnasztikai ismeretek**

A bemelegítés szerepe és kritériumai. A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.

## **6. Atlétika**

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

## **7. Torna**

A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

## **8. Zenés-táncos mozgásformák**

A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).

## **9. Küzdősportok, önvédelem**

Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok.

## **10. Úszás**

Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.

## **11. Testnevelési és sportjátékok**

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

## **12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek**

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