

## Szóbeli érettségi témakörök testnevelésből

1. A testnevelés tantárgy jelentősége az iskolai oktatásban. Az iskolai testnevelés célja és feladatai
2. Az ókori és újkori olimpiák története. Magyarok az olimpiákon.
3. A harmonikus testi fejlődés
4. Az emberi test felépítése – csontok, izmon, ízületek
5. Az egészséges életmód
6. Tápanyagaink, a helyes táplálkozás szerepe az ember életében
7. A sport szerepe a személyiség fejlesztésében.
8. A testi képességek – koordinációs, kondicionális képességek és a teljesítmény kapcsolata
9. Atlétika – ugrások, dobások, futások, összetett versenyszámok fajtái, szabályai
10. Gimnasztika – célja, a gyakorlatok fajtái, alkalmazási területei, gyakorlatok az izommunka jellege szerint, a bemelegítés felépítése, szerepe
11. Torna, szerek alkalmazása, torna elemeinek leírása, segítségadás
12. Sportjátékok- kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás a labdajátékokhoz kapcsolódó testnevelési játékok
13. Testnevelési játékok
14. Úszás –úszásnemek fajtái, fordulók Vízből mentés. Az úszás higiénája
15. Küzdősportok- cselgáncs, birkózás, ökölvívás, küzdőjátékok testnevelés órán
16. Ritmikus gimnasztika
17. Természetben űzhető sportágak
18. Egy szabadon választott sportág bemutatása
19. Szenvedélybetegségek
20. Leggyakrabban előforduló testi fejlődési rendellenességek, a gyógytestnevelés feladata, gyakorlatok az egyes deformitások javítására