

# KÖZÉPSZINTŰ TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK

## **1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai, magyar sportsikerek**

Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események. 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 személyiség 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 érzellem- 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. Az erőfejlesztés szabályai.

## **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**

Az atlétikai mozgásformák csoportosítása. 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 a gyakorlásnál.

## **8. Zenés-táncos mozgásformák**

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

## **9. Küzdősportok, önvédelem**

2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.

## **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. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

## **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.