

Középszintű testnevelés érettségi szóbeli vizsgakérdései

2024/2025. tanév

„A”

I. Téma: az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai, magyar sportsikerek

1. Az ókori és az újkori olimpiai játékok összehasonlítása
Az ókori olimpiák jellemzői
Az újkori olimpiai játékok jelképei
Milyen versenyszámok voltak az ókori olimpiai játékokon

II. Téma: A harmonikus testi fejlődés

2. Az emberi szervezet fejlődése a biológiai életkorok alapján
Testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban
A mozgás hatása a harmonikus testi fejlődésre
A képességek fejlesztésének időszakai
Az iskolaérettség feltételei

III. Téma: A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében

3. Az egészséges életmód összetevőinek jellemzése
Mit tehetsz az egészséged megőrzéséért
Az egészségkárosító hatások a szervezetre
Mik az egészségkárosító hatások
A sport megelőző szerepe a káros hatásokkal szemben
4. A sport szerepe a személyiség fejlesztésében
A személyiség pszichológiai értelmezése
A személyiség fejlesztése testnevelés órán
Egyéni és csapatsportok hatása a személyiségre

IV. Téma: A motoros képességek szerepe a teljesítményben

5. Az emberi teljesítményt befolyásoló tényezők
A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei
Az erőfejlesztés szabályai
A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással

V. Téma: Gimnasztika ismeretei

6. A bemelegítés fontosságának, élettani hatásának bemutatása
A gimnasztikai gyakorlatok funkció szerinti felosztása
Bemelegítés szerepe és kritériumai
Rendgyakorlatok szerepe testnevelés órákon

VI. Téma: Atlétika

7. Az atlétikai számaiból válasszon ki egyet majd jellemezze azt (futó-, ugrószámok)
Az atlétika versenyszámainak csoportosítása
A tanult atlétikai futások-gyaloglás csoportosítása
A futómozgás általános jellemzői
A futás szakaszai

A rajtok ismertetése
Ugrások felosztása
Az ugrások fő szakaszai
Távolugrás lépő technika ismertetése
Magasugrás átlépő technika ismertetése

8. Atlétika dobószámai

Dobások fajtái: kislabda hajítás, gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés, kalapácsvetés
Dobások végrehajtási fázisai
Kislabda hajítás és a súlylökés technikai ismertetése

VII. Téma: Torna

9. A szertorna mozgásanyag

A torna, mint versenysport
A torna mozgásanyag testnevelés órán
Balesetvédelmi előírások a tornában

VIII. Téma: Sport és az egészséges táplálkozás fontossága mindennapi életben

10. Korszerű táplálkozás élettani hatásai

Helyes étrend meghatározása, tápanyagok összetevői és azoknak a szerepe a táplálkozásban (szénhidrát, fehérje, zsírok)
A mozgás és a táplálkozás egyes élettani hatása

IX. Téma: Küzdősportok, önvédelem

11. A küzdőjátékok jelentősége

Küzdőjátékok a testnevelés órákon
Grundbirkózás technikai elemei

X. Téma: Úszás

12. Az úszás szerepe az ember életében.

Az úszás jótékony hatásai.
Az úszás elsajátításának fázisai.
A tanulásának fázisai
Gyorsúszás technikai ismertetése: kar-láb munkája, levegővétel, rajt és forduló
Rehabilitáció (minden korban, betegségek és balesetek bekövetkezése után)

XI. Téma: Testnevelési és sportjátékok

13. Válasszon ki az alábbiak közül egy labdajátékot (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás), majd ismertesse azt

A játék technikai felosztása: a játékos labda nélküli mozgása, a játékos mozgása labdával

A labdajáték taktikája: a támadás taktikája, a védekezés taktikája

Néhány fontos játékszabály

Eredményességet meghatározó képességek

XII. Téma: Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

14. A kerékpározás bemutatása

Mik a kerekparturához szükséges ismeretek

A KRESZ szabályainak fontossága a túrák során

A kerekparturák élettani hatásai

Középszintű testnevelés érettségi szóbeli
vizsgakérdései
2024/2025. tanév

„B”

1. Soroljon fel legalább 4 olimpiai jelképet!
2. Soroljon fel néhány fontos személyiségi jegyet, amely csapatsportok hatására alakulnak ki!
3. Mit szimbolizál az olimpiai öt karika?
4. Hogyan dől el, hogy melyik ország (város) rendezi a következő olimpiát?
5. Mit jelent a prevenció, milyen formáit ismeri?
6. Mit gondol, miért fontosak az iskolai testnevelés órák az ember személyiség fejlődése szempontjából?
7. Sorolja fel az úszásnemeket?
8. Miért fontosak a testtartásjavító gyakorlatok?
9. Mondja el, mit tesz azért, hogy egészségesen éljen!
10. Soroljon fel három, kosárlabda előkészítő játékot!
11. Melyek az úszás szervezetre gyakorolt jótékony hatásai?
12. Miért egyre nagyobb az érdeklődés a küzdőjátékok iránt?
13. Ön szerint miért fontos, hogy a szabadban természetben sportoljunk?
14. Sorolja fel az öttusa versenyszámaint!