

Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium

Testnevelés középszintű érettségi vizsga, szóbeli témakörök 2023

- 1) Az olimpiai játékok eredete, története, kialakulása. Magyar sportsikerek.**
 - Az ókori és újkori olimpiák kialakulásának története, az olimpiák típusai.
 - Magyarország az olimpiákon. Sikeres sportágak, sikeres olimpiák, sikeres versenyzők
 - Iskolánk legjelentősebb sportolóinak, legjelentősebb sporteredményeinek ismerete
- 2) Harmonikus testi fejlődés.**
 - A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban.
 - Sportágak kiválasztásának szempontjai az életkor függvényében.
 - A mozgás aktív és passzív szervrendszere
- 3) A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.**
 - A rendszeres testmozgás pozitív hatásai az emberi szervezetre.
 - A helyes életmód, életritmus kialakítása, az egészséges táplálkozás szerepe az egészséges életmód kialakításában. A jó közérzet összetevői.
 - A sport személyiségfejlesztő hatása.
- 4) Testi képességek.**
 - a motoros képességek fajtái és jelentősége
 - Az életkornak megfelelő terhelhetőség, különös tekintettel az erőfejlesztésre.
- 5) A gimnasztika fogalma és mozgásformái, a bemelegítés szerepe és jelentősége, lehetőségei.**
 - A gimnasztika fogalmának és mozgásformáinak ismerete
 - A szervezet előkészítése a terhelésre, a sérülések elkerülése.
 - A bemelegítés különféle lehetőségei.
 - Nyújtó-lazító, erősítő hatású gyakorlatok ismerete.
- 6) Az atlétika a „sportok királynője”.**
 - Az atlétika versenyszámai és alapvető szabályai.
 - Az atlétika és más sportágak kapcsolata.
 - Kiemelkedő atlétikai eredmények
- 7) A torna oktatásának szerepe az iskolai testnevelésben.**
 - A torna oktatásának jelentősége.
(helyes testtartás, esztétikus mozgás, ritmuskészség, „hagyományos” erőfejlesztés)
 - Férfi és női tornaszerek, a tanult tornaelemek rendszerezése.
 - Baleset-megelőzés, a segítségadás szerepe az oktatásban.
- 8) A zenés-táncos mozgásformák jelentősége a harmonikus mozgás kialakításában.**
 - A ritmikus gimnasztika sportág versenyszámai, kéziszeri és szabályrendszere.
 - Az aerob sportág ismerete, jelentősége.

9) Küzdősportok, önvédelem.

- Egy küzdősport ismertetése – a küzdés módja, felszerelés, fontosabb szabályok.
- Iskolában alkalmazott küzdőjátékok jelentősége, ismerete. A grundbirkózás szabályai.
- A küzdősportokhoz szükséges speciális képességek fejlesztése, előkészítő játékok a sportághoz.

10) Az úszás jelentősége.

- Az úszástanulás életkori sajátosságai, hatása az emberi szervezetre.
- Egy szabadon választott úszásnem bemutatása.
- Úszásnemek és kapcsolatuk a helyes testtartással (deformitások megelőzése, javítása).

11) A tantervben előírt sportjátékok alapvető jellemzői.

- Pályaméret, játékosok száma, játékidő, alapvető szabályok.
- Két sportjáték részletes bemutatása.
- Különböző labdajátékok összehasonlítása.

12) Egy alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: (tájfutás, sí, evezés, kerékpár, korcsolya, strandröplabda, természetjárás)

- A sportág részletes bemutatása, az időjárás és a helyszín szerepe a sportág lebonyolításában.
- Felszerelések az adott sportághoz, szabályrendszer, versenyrendszer, balesetvédelem.