

Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium

Testnevelés középszintű érettségi vizsga, szóbeli témakörök 2025.

- 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 sportolójának, 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.
 - Balesetvédelem az atlétika oktatása során.
 - Kiemelkedő nemzetközi és magyar 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.
 - Három tornaelem végrehajtásának részletes leírása
 - 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 aerobic sportág ismerete, jelentősége.
- 9) Küzdősportok, önvédelem.**
- Egy, az olimpiai játékokon programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.
 - Iskolában alkalmazott küzdőjátékok jelentősége, ismerete. A grundbirkózás szabályai.
- 10) Az úszás jelentősége.**
- Az úszástanulás életkori sajátosságai, hatása az emberi szervezetre.
 - Az úszás, mint versenysport általános bemutatása.
 - Két szabadon választott úszásnem bemutatása. Szabályok, karmunka, lábmunka, levegővétel, rajt.
- 11) A tantervben előírt sportjátékok alapvető jellemzői.**
- Pályaméret, játékosok száma, játékidő, alapvető szabályok.
 - Két sportjáték részletes bemutatása.
 - Labdajátékokra előkészítő testnevelési játékok bemutatása
- 12) Egy alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág bemutatása: (tájfutás, síelés, 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.