**Középszintű érettségi szóbeli témakörök**

**Testnevelés**

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

Az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulása

Olimpiai szimbólumok

Magyarok az olimpiai versenyeken, paraolimpiai játékok

1. A harmonikus testi fejlődés

Biológiai életkorok az emberi szervezet fejlődése szerint

A mozgás hatása a harmonikus testi fejlődésre

A képességek fejlesztésének időszakai

A mozgás aktív és passzív szervrendszere

1. A testmozgás, sport szerepe az egészséges életmódkialakításában és a személyiség fejlesztésben

Az egészség fogalma, mentális egészség

Egészséges életmód összetevői

A személyiség fejlesztése a sport és mozgás segítségével

1. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

Teljesítményt befolyásoló tényezők

A képességek fejlesztésének időszakai

Kondicionális és koordinációs képességek

A pulzus fogalma

Az erőfejlesztés szabályai

1. Gimnasztika ismeretek

Gimnasztika gyakorlat anyagának csoportosítása

A bemelegítés szerepe, célja, fajtái

1. Atlétika

Atlétika – a „sportok királynője”

Az atlétika versenyszámainak csoportosítása

A tanult futó, ugró, dobó számok ismerete és végrehajtásuk

1. Torna

A torna mozgásanyaga testnevelés órákon

A alapelemek ismerete, egy-egy elem részletes bemutatása

Legfontosabb balesetvédelmi előírások

Segítségadás gyakorlásnál

1. Zenés – táncos mozgásformák

Az RS mozgásanyagának csoportosítása

Statikus helyzetek, dinamikus mozgások, versenyek fajtái

1. Küzdősportok, önvédelem

Küzdőjátékok a testnevelésórán

Grundbirkózás - technikai elemei, győzelem módjai

Alapvető esések, gurulások, tompítások

1. Úszás

Az úszás jelentősége az ember életébe, az egészségtudatos, aktív életvitelben

Az úszásnemek ismerete, egy részletes bemutatása

Az úszás higiéniája

1. Testnevelési és sportjátékok

A labdajátékokat előkészítő testnevelési játékok ismerete

Egy választott labdajáték ( kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás)

alapvető szabályainak, főbb technikai és taktikai elemeinek bemutatása

A játék és a sport összehasonlítása

1. Szabadidős, természetben űzhető sportágak

A természetes környezet pozitív hatásai

Természetben, szabadban űzhető sportágak

Túrázás, táborozás formái, legfontosabb szabályai

|  |
| --- |
|  |