

# Testnevelés érettségi vizsga

Középszint

2016.

## **Kompetenciák/Témakörök** **Elméleti ismeretek**

## **Követelmények**

A magyar sportsikerek

Tájékozottság a helyi tantervben szereplő sportágak jelentősebb hazai eredményeiről.  
A legnevesebb magyar olimpiai bajnokok sportági és eredményei.

A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés legfontosabb életkori mutatóinak alakulása.

Az egészséges életmód

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.  
Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése.

Testi képességek

A kondicionális alapképességek értelmezése.  
Az erőfejlesztés szabályai.

Gimnasztika

A bemelegítés szerepének értelmezése.  
Gyakorlatok javaslata a képességek fejlesztésére és a testtartás javítására.

Atlétika

A tanult atlétikai futó-, ugró- és dobóversenyszámok.

Torna

A női és férfi tornaszerek.  
A legfontosabb baleset-megelőző eljárások.

Ritmikus gimnasztika

Az RG versenyszámai.  
Mozgás és zene kapcsolata.

Küzdősportok, önvédelem

Küzdőjátékok felsorolása különböző életkorú tanulók részére.

Úszás

Az úszás higiénéjének ismerete.  
Az úszás az ember életében.

Testnevelés és sportjátékok

Labdajáték-előkészítő játékok felsorolása.  
Egy választott sportjáték játékszabályainak értelmezése.

Természetben űzhető sportok

Egy választott sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismerete.