

TESTNEVELÉS
KÖZÉPSZINTŰ SZÓBELI VIZSGA TÉMAKÖREI

„A”:

1. Ismertesse az olimpiai játékok eredetét, történetét!
2. Sorolja fel és jellemezze az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján!
3. Csoportosítsa a testi képességeket! Elemezze részletesen a kondicionális képességeket!
4. Csoportosítsa a testi képességeket! Elemezze részletesen a koordinációs képességeket! Mi a sportforma?
5. Sorolja fel a szenvedélybetegségeket, fejtse ki hatásukat az emberi szervezetre!
6. Ismertesse a bemelegítés szerepét és lehetőségeit!
7. Ismertesse az atlétika versenyszámaint, csoportosítsa a futásokat!
8. Ismertesse az atlétika versenyszámaint, ismertesse az ugrásokat!
9. Soroljon fel 5 talajtorna elemet, mondja el technikai végrehajtásukat és a segítségadás módját!
10. Mutassa be a Torna sportágat!
11. Ismertesse a küzdőjátékok jelentőségét és korosztályonként 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjátékot!
12. Az úszás jelentősége az ember életében. Ismertesse az úszás higiéniájával kapcsolatos előírásokat!
13. Ismertesse a természetben űzhető sportágak hatását az ember szervezetére! Részletezze a természetjárás és a táborozás előnyeit!
14. Ismertesse a labdarúgást, beszéljen a labdával végzett mozgásokról!
15. Ismertesse a kézilabda sportjátékot!

„B”:

1. Sorolja fel az olimpiai zászló színeit és, hogy mit jelképeznek!
2. Soroljon fel legalább 5 magyar olimpikont sportágával együtt!
3. Mit nevezünk nyugalmi- és maximális pulzusnak?
4. Ismertesse az iskolában alkalmazott teljesítménysztesteket!
5. Csoportosítsa a vitaminokat és nevezze meg előfordulási helyüket!
6. Soroljon fel gimnasztikai kéziszer gyakorlatokat!
7. Ismertessen 5 tartásjavító gyakorlatot!
8. Sorolja föl a dobások fajtáit!
9. Sorolja fel a női és férfi tornaszereket!
10. Soroljon fel a torna gyakorlatokban előforduló fontosabb mozgásformákat!
11. Ismertesse a grundbirkózás szabályait!
12. Ismertesse az úszásnemeket és soroljon fel legalább 3 versenyszámot!
13. Soroljon fel legalább 5 természetben űzhető sportágat!
14. Sorolja fel a táborozás formáit!
15. Milyen csapatvédekezési formákat ismer a kézilabdában!