

Testnevelés fakultáció – OV követelmények

1. félév

12. évfolyam

Az alábbi tételek közül válassz ki kettőt (A+B) és projekt formában add le az osztályozó vizsgák hetében.

1. A Az ókori olimpiák ismertetése.
 B Kovács Pál sportpályafutása.

2. A Mit tud az újkori olimpiákról ?
 B A pulzus nyugalmi és terhelési értékei.
 Mutassa be a helyes pulzuszámolást!

3. A Az atlétikai futó, ugró, dobó számok ismertetése,
 végrehajtásuk lényege.
 B Mondjon példákat a sport és művészet kapcsolatára!

4. A Tegyen javaslatot a 6-18 éves korú fiatalok korszerű
 táplálkozására!
 A pihenés, mozgás, alvás megfelelő arányai ebben a korban.
 B Soroljon fel 5 magyar olimpiai bajnokot sportággal, évszámmal!

5. A Értékelje a mozgás pozitív szerepét a szervezet felépítésére és
 működésére!
 Mondjon 2-3 példát nyújtó, lazító, erősítő hatású gyakorlatokra
 B !

6. A Csoportosítsa a testi képességeket! Elemezze részletesen az
 erőt!
 Ismertesse az erőfejlesztés szabályait!
 B Ismertessen legalább három olimpiai jelképet!

7. A Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése. Rendszeres
 testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki
 egyensúly, szabadidő hasznos eltöltése.
 B Soroljon fel sporttevékenységhez tartozó öt vezényszót vagy
 jelzést és magyarázza meg mikor használják!

8. A Válasszon egy sportágot és jellemezze !
 B Soroljon fel öt testtartásjavító gyakorlatot!

9. A Ismertesse a bemelegítés szerepét és élettani jelentőségét!
 B Értelmezze az alábbi kijelentést "atlétika a sportok királynője" !

10. A Ismertesse a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető

- mozgásanyagát!
- B Soroljon fel olyan sportágakat, amelyekben összetett versenyszámok szerepelnek!
11. A Ismertesse az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és az úszás versenyszámait!
- B Soroljon fel szabadidős tömegsport rendezvényeket!
12. A Soroljon fel sportjátékokra előkészítő gyakorlatokat!
- B Nevezze meg kedvenc sportágának három jelentős képviselőjét, eredményeiket!
13. A Válasszon egy természetben űzhető sportágat és mutassa be.
- B Soroljon fel gyakorlatokat az erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztésére!
14. A Jellemezze a 10-18 éves korban lezajló fejlődési folyamatokat!
- B Mondjon küzdősportra előkészítő páros és csapatjátékokat!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
- B Mi a prevenció ? Mondjon példát olyan testmozgásra, amelyik e tárgykörbe sorolható.

Barna Anita

testnevelő

Testnevelés fakultáció – OV követelmények

2. félév

12. évfolyam

Válassz ki kettő témát (A+B) és dolgozd ki részletesen!

1. A Ismertesd az ókori olimpia kialakulását, történetét!
B Sorolj fel az olimpiai szimbólumokat!
2. A Ismertesd az újkori olimpia kialakulását, történetét!
B Ismertesd Kovács Pál pályafutását!
3. A Csoportosítsd és jellemezd az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján!
B Milyen vitaminokat ismersz? Ismertesd milyen ételekben találhatóak és milyen életműködéseinkhez elengedhetetlenek?
4. A Sorold fel az egészséges életmód összetevőit és jellemezd!
B Mutasd be, hogy milyen életkorban milyen képességeket fejleszthetünk!
5. A A személyiségfejlesztés testnevelésórákon, említs néhány fontos személyiségjegyet, személyiségből fakadó viselkedést, amely a csapatsportok hatására alakul ki, fejlődik!
B Mit tudsz az edzettség és a pulzus összefüggéseiről?
6. A Csoportosítsd a testi képességeket! Elemezd részletesen az erőt!
Ismertesd az erőfejlesztés szabályait!
B Sorolj fel öt magyar olimpiai bajnokot sportággal és évszámmal!
7. A Ismertesd az iskolai testnevelés legfontosabb céljait, feladatait!
B Sorolj fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
8. A Hasonlítsd össze a sportjátékokat pályaméretük, labda típusa, játékosok száma, játékidő és alapvető szabályok alapján!

- B Miért fontos a bemelegítés?
9. A Ismertesd az atlétika történetét, emellett csoportosítsd az atlétika versenyszámait!
- B Határozd meg a pulzus nyugalmi és terhelési értékeit! Ismertesd a helyes mérést!
10. A Ismertesd a női és férfi tornaszereket és a talajtorna alapvető mozgásanyagát!
- B Ismertesd a túledzettség fogalmát és tüneteit!
11. A Ismertesd az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és jellemezd az úszásnemeket!
- B Mondj néhány magyar tornász olimpiai vagy világbajnokot! (a szert is amelyen bajnok lett)!
12. A Ismertesd a gimnasztikai gyakorlatok feladatait, a bemelegítés fajtáit, főbb fázisait!
- B Milyen személyiségjegyek kialakításában játszanak szerepet az önvédelmi és küzdősportok?
13. A Jellemezz egy küzdősportot a küzdés módja, a felszerelés és a fontosabb szabályok alapján!
- B Mi a célja a rendgyakorlatoknak, sorold fel őket!
14. A Mutass be egy szabadon választott sportágat! (Jellegetességek, szabályok, felszerelés, hazai és külföldi helyzet)
- B Jellemezd a motoros képességeket!
15. A A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.
- B Mondj példát 2-3 példát nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokra!