

Kovács Pál Baptista Gimnázium

1153 Budapest, Rádda Barnen utca 20.

Tel.: (06-1) 307-7419

Testnevelés érettségi témakörök

2018. / 2019. tanév

A tételek

- 1.** Ismertesse az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit!
- 2.** A rendszeres testmozgásnak milyen pozitív hatásai vannak az emberi szervezetre?
- 3.** Csoportosítsa az emberi szervezet fejlődését biológiai életkor alapján! Jellemezze a serdülőkort!
- 4.** Sorolja fel az egészséges életmód összetevőit és jellemezze a megfelelő táplálkozást!
- 5.** Beszéljen a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásairól!
- 6.** Csoportosítsa a kondicionális képességeket! Jellemezze az erőt és ismertesse az erőfejlesztés szabályait!
- 7.** Ismertesse az iskolai testnevelés legfontosabb céljait, feladatait!
- 8.** Jellemezze a sportjátékokat a játékosok száma, a játékidő, a legfontosabb technikai elemek és a legfontosabb képességek alapján!
- 9.** Miért nevezik az atlétikát a „sportok királynőjének”? Csoportosítsa az atlétikai versenyszámokat!
- 10.** Ismertesse a női és férfi tornaszereket! Soroljon fel mindegyik szerez egy-egy sajátos elemet!
- 11.** Ismertesse az úszás emberi szervezetre kifejtett hatását és jellemezzen két választott úszásnemet!
- 12.** Ismertesse a bemelegítés szerepét és élettani jelentőségét!
- 13.** Jellemezzen egy küzdősportot a küzdés módja, a felszerelés és a fontosabb szabályok alapján!
- 14.** Mutasson be egy szabadon választott természetben űzhető sportágat! (Jellegzetességek, szabályok, felszerelés, hazai és külföldi helyzet)
- 15.** A NETFIT ismertetése, célja, gyakorlatai.

B tételek

- 1.** Sorolja fel az olimpiai szimbólumokat!
- 2.** Ismertesse Kovács Pál pályafutását!
- 3.** Magyarázza meg a prevenció, rekreáció, rehabilitáció fogalmát!
- 4.** Az edzettségi állapotot milyen módszerekkel lehet mérni?
- 5.** Csoportosítsa a ritmikus gimnasztika versenyszámaint!
- 6.** Soroljon fel öt magyar olimpiai bajnokot sportággal és évszámmal!
- 7.** Soroljon fel öt testtartásjavító gyakorlatot!
- 8.** Ismertesse a vízből mentés alapszabályait!
- 9.** Határozza meg a pulzus nyugalmi és terhelési értékeit! Ismertesse a helyes mérést!
- 10.** Mit jelent a testtömegindex?
- 11.** Soroljon fel mindegyik sportjátékra egy-egy előkészítő testnevelési játékot!
- 12.** Mondjon küzdősportra előkészítő páros és csapat testnevelési játékot!
- 13.** Csoportosítsa a gimnasztikai gyakorlatokat testrészek szerint! Mindegyikre mondj egy-egy példát!
- 14.** Ismertesse a koordinációs képességeket!
- 15.** Mondjon 3-3 példát nyújtó és erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatokra!