

TÉMAKÖRÖK, TUDNIVALÓK AZ EMELT SZINTŰ SZÓBELI ÉRETTSÉGI VIZSGÁHOZ

A szóbeli vizsga alapját a tanulók által az iskolai tanulmányok alatt elsajátított elméleti ismeretek és a gyakorlati feladatok elméleti megalapozása adja. Az érettségire jelentkezőknek figyelemmel kell kísérni a napi, és a kiemelkedő sporteseményeket is.

A tételek egy része megkívánja a néhány egyéb tantárgy ismeretanyagának az integrálását. Elsősorban a biológia, a fizika, a történelem tantárgyak egyes részeit kell a tanulóknak a testnevelés szempontjából feldolgozni, alkalmazni.

Témakörök:

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

- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események,
- olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng,
- magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok,
- magyar sikersportágak,
- paralimpiai játékok,
- NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.

2. Testi képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség) szerepe a teljesítményben

- a testi képességek jellemzése,
- fizikai teherbíró képesség,
- szellemi teherbíró képesség,
- edzettségi állapot mérésének lehetősége,
- az egyes képességek és a sportágak kapcsolata,
- egyszerű képesség fejlesztő módszerek.

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében

- a testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása,
- az egészséges életmód meghatározó tényezői,
- szenvedélybetegségek veszélyei,

- az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre,
- az “egészséges” közösség visszatartó ereje,
- életre szóló sportolás lehetőségei.

4. Az általános és középiskolás korú tanulók testi fejlődésének jellemzése

- a legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során,
- a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében,
- a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.

5. Gimnasztikai ismeretek

- a gimnasztikagyakorlatok felosztása hatásuk szerint – erősítő, nyújtó, lazító, testtartásjavító gyakorlatok,
- a gimnasztikagyakorlatok felhasználása a testedzésben,
- társas gyakorlatok,
- kéziszergyakorlatok,
- szergyakorlatok.

6. Torna

- a torna versenyszámai - férfi és női szerek,
- az egyes tornaszereken végrehajtható mozgások jellemzése,
- a torna versenysport előnyei és veszélyei,
- a torna sportághoz szükséges testi képességek,
- a tanult torna elemek - elemkapcsolatok megnevezése, segítségnyújtás az oktatás során,
- balesetmegelőző eljárások a torna tanításánál.

7. Ritmikus gimnasztika

- a ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása,
- az esztétikum szerepének megítélése,
- a tér-idő-dinamika egységének megítélése,
- a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.

8. Küzdősportok, önvédelem

- a küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben,
- előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok,
- grundbirkózás és szabályai.

9. Testnevelés és sportjátékok

- egy választott sportág bemutatása,
- előkészítő testnevelési játékok,
- két sportág összehasonlítása - szabályok, pályaméret, játékos szám, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb. mentén,
- magyarok a sportjátékokban, sikeres labdajátékok.

10. Úszás

- az úszás jelentősége az ember életében,
- az úszás higiénéje,
- úszásnemek és jellemzőik,
- egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása,
- az úszás alapvető versenyszabályai,
- a szabadvízi és uszodai úszás különbségei,
- fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban,
- a vízből mentés végrehajtása,
- kiemelkedő magyarok az úszósportban.

11. Atlétika

- az atlétikai mozgásformák csoportosítása,
- az atlétika, mint előkészítő sportág,
- fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban,
- az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal,
- képesség fejlesztés az atlétika mozgásanyagával,
- magyarok az atlétikában.

12. Választott - természetben űzhető sportágak bemutatása

- egy választott természetben űzhető sportág bemutatása - sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.,
- a sportág szerepe a tömegsportban,
- fontosabb szabályainak ismertetése,
- baleset megelőzés,
- felszerelések, és azok karbantartása,
- táborozási lehetőségek, alapvető táborozási ismeretek.
- a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban,
- legfontosabb technikai elemei,
- fizikai törvényszerűségek érvényesülése a választott sportágban,
- hazai ismertség, eredmények.