



2023/2024. tanév testnevelés

„A „tételek

1. Ismertesse az olimpiai játékok eredetét, történelmét, kialakulásának körülményeit!

- ókori olimpiai játékok, versenyszámai, győzelmi ceremónia,
- olimpiai mozdalom felújítása,
- az első újkori olimpia ideje, helye, jelképek,
- olimpiák fajtái
- beszéljen az előző és a következő olimpiai játékokról (helyszín, magyar győztesek, miért halasztották el?)

2. Mutassa be a serdülőkor sajátosságait, a testnevelés és sport hatását a 10-18 éves korú gyerekek testi fejlődésére!

- milyen anatómiai- és funkcionális változást idéz elő serdülőkorban a rendszeres testmozgás
- milyen sportágakat ajánlana kisiskolás-és serdülőkorú gyerekeknek, indokolja javaslatát,
- ismertesse milyen mozgásszervi elváltozások jellemzőek serdülőkorban. Mi az oka, hogyan lehet megelőzni?

3. Ismertesse az egészséges életmód összetevőit és az emberi szervezetre gyakorolt hatásairól.

- egészséges táplálkozás,
- test higiénia,
- rendszeres testmozgás
- napirend
- lelki egyensúly
- egészségkárosító szokások, szenvedélybetegségek,

4. Csoportosítsa a testi képességeket és jellemezze őket!

- kondicionális képességek:
- állóképesség (fajtái)
- erő (típusai)
- gyorsaság (formái)
- koordinációs képességek:
- ügyesség, hajlékonyság, egyensúlyérzék
- iskolánkban alkalmazott edzettségi állapot mérését szolgáló módszer



5. Ismertesse a bemelegítés célját, formáját, szerkezetét. Ismertessen sportjátékok oktatásához előkészítő, rávezető játékokat!

- gimnasztika fogalma,
- gimnasztikai gyakorlatok fajtái,
- határozza meg a bemelegítés szerepét,
- a bemelegítés fajtái
- ismertesse a bemelegítés időtartamát befolyásoló tényezőkre

6. Jellemezze a sportjátékokat és hasonlítsa össze két sportjátékot!

- sportjátékok általános jellemzése, csoportosítása,
- két sportjáték összehasonlítása (pályaméret, játékidő, létszám, technikai-taktikai elemek)
- alapvető szabályok.
- sportjátékok előkészítő, rávezető játéka

7. Miért mondhatjuk, hogy „Az atlétika a sportok királynője”? Ismertesse az atlétika versenyszámait és a futószerkezetek technikáját!

- „Az atlétika a sportok királynője”
- a futó szerkezetek csoportosítása,
- futószerkezetek technikájának szakaszai

8. Zenés, táncos mozgásformákról általában!

- ritmikus gimnasztika vagy az aerobic
- válasszon egyet és jellemezze őket
- szereik, mozgásanyaga, fajtái

9. Mondja el az erőfejlesztés általános szabályait!

- erőfejlesztő gyakorlatok
- köredzés összeállításának szempontjai
- ismertessen erősítő, páros és kéziszer gyakorlatokat

10. Ismertesse a sporttorna jelentőségét, versenyszámait. Segítségnyújtás, balesetvédelem szabályai. Jellemezzen két technikai elemet!

- női, férfi tornaszerek ismertetése
- mutassa be, hogy milyen balesetvédelmi szabályokat kell betartani a tornasportban,
- magyar tornászok az olimpiákon
- technikai elemek jellemzése (legalább 1 talajgyakorlati elem, 1 ugrás)



11. Az úszás jelentősége az ember életében. Úszásnemek. Ismertesse az úszás higiénés szabályait, és soroljon fel vízben űzhető sportágakat!

- úszás hatása az emberi szervezetre,
- az úszás higiénéje,
- az úszás alapvető technikai elemei
- vízből mentés szabályai

12. A természetben űzhető sportok jelentőségei az ember életében.

- mutassa be a természet erőinek hatását a szervezetre,
- a táborozás fajtái
- jellemezzen egy téli sportágat (jellemzői, szakágai, legfontosabb versenyszabályai)

13. Mutassa be a röplabda sportágat, ismertesse a legfontosabb szabályokat!

- a röplabdázást előkészítő testnevelési játékok
- mozgásanyag (technikai elemek)
- két technikai elem ismertetése
- alapvető játékszabályok

14. Mutassa be a kosárlabda sportágat, ismertesse a legfontosabb szabályokat!

- a kosárlabdát előkészítő testnevelési játékok
- a támadás taktikája, védekezés taktikája
- dobásformák ismertetése
- alapvető szabályok

15. Mutassa be a kézilabda sportágat, ismertesse a legfontosabb szabályokat!

- technikai elemek csoportosítása
- ismertesse a labdajátékok személyiségfejlesztő hatását
- alapvető játékszabályok.

16. Hasonlítsa össze az iskolában tanult labdajátékokat.

- kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás
- játék célja, a pálya mérete, játékosok száma,
- játékidő, eredményszámítás,
- a győzelem megszerzésének módja.

17. Mutassa be a küzdősportokat és ismertesse jelentőségét.

- mutasson be egy szabadon választott küzdősportot
- milyen motorikus képességeket fejlesztenek a küzdősportok
- mutasson be két páros és egy csapat küzdőjátékok