

### **1. Az olimpiai játékok eredete, története, kialakulásának körülményei.**

- Ókori és újkori olimpiák.
- Magyarok az olimpiai versenyeken.
- Olimpiai szimbólumok.

### **2. Az általános és a középiskolás korú gyerek testi fejlődésének és mozgásos cselekvőképességének kapcsolata.**

- Az iskolaérettség feltételei.
- Testsúly és testmagasság.
- A két nem teljesítménykülönbségei.
- Az életkornak megfelelő optimális sportág kiválasztásának szempontjai.
- Az életkornak megfelelő terhelhetőség.

### **3. A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.**

- A mozgás pozitív hatásai.
- Helyes életritmus kialakítása.
- Mozgásszükséglet az életkoroknak megfelelően.

### **4. A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében.**

- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása.
- Szervedélybetegségek veszélyei.
- Az egyéni és a csapat sportok hatása a személyiségfejlődésre.
- Az "egészséges" közösség visszatartó ereje.

### **5. A sportágak és a kondicionális képességek kapcsolata.**

- A sportágak és a kondicionális képességek kapcsolata.
- Erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség, ízületi mozgékonyosság.

## **6. Az iskolai testnevelés célja és feladatai.**

- A helyes testtartás.
- A mozgás fontosságának tudatosítása.
- A testmozgás megszerettetése, az életmód részévé tétele.
- Testi képességek és lelki tulajdonságok alakítása.

## **7. A bemelegítés szerepe és lehetőségei.**

- A szervezet előkészítése a terhelésre, sérülések elkerülése, speciális előkészítés az óra fő anyagára.
- Mikor, mennyi ideig, milyen módon?
- A bemelegítés megválasztása az azt követő testmozgásnak megfelelően.

## **8. A tantervben előírt sportjátékok alapvető jellemzői.**

- Pályaméretek, labda típusa, játékosok száma, játékidő.
- Alapvető szabályok.
- Összehasonlító jellemzésük.

## **9. „Az atlétika a sportok királynője.”**

- A kijelentés értelmezése.
- Atlétikai versenyszámok.
- A futó-, ugró- és dobószámok kapcsolata az alapvető kondicionális képességekkel.
- Az atlétika és más sportágak kapcsolata.

#### **10. A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.**

- Szerepe a helyes testtartás kialakításában.
- Fegyelmezett mozgásra nevelés.
- Esztétikus mozgás kialakítása.
- Speciális képességfejlesztés – a felsőtest izomzatának fejlesztése, ritmusképesség.
- Női és férfi tornaszerek.
- Baleset megelőzés – segítségadás.

#### **11. Az úszás jelentősége az ember életében.**

- Speciális képességek fejlesztése. Hatása az emberi szervezetre.
- Úszásnemek és kapcsolatuk a helyes testtartással – deformitások megelőzése, javítása.
- Az úszás és az életkorok kapcsolata.
- Az uszodai és a szabadvízi úszás különbségei.
- Az úszás higiéniájának ismerete.

#### **12. Egy természetben úzhető sportág bemutatása.**

- A sportág lényege.
- Az időjárás és a helyszín szerepe.
- A sportághoz szükséges felszerelések, és azok karbantartása.
- Baleset megelőzés.

#### **13. A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.**

- A mozgás és a zene összhangja.
- A harmonikus mozgás, mint esztétikai élmény.
- Az RG versenyszámai és kéziszeri.

#### **14. A küzdősportok és az önvédelem.**

- Előkészítő játékok.
- Speciális képességek fejlesztése.
- Tanult küzdősport ismertetése – a küzdés módja, a felszerelés, a fontosabb szabályok alapján.

#### **15. Egy szabadon választott sportág bemutatása.**

- Jellegzetességének, fontosabb szabályainak ismertetése.
- Felszerelés, eszköz.
- A sportág kapcsolata a képességfejlesztéssel.

## **„A” tétel értékelési útmutató**

### **Összesen 40 pont**

**20 pont:** tartalom

**8 pont:** szakkifejezések használata és ismerete

**7 pont:** a felelet felépítése, logikus érvelés

**5 pont:** az előadásmód, a kommunikáció minősége

## **„B” tétel értékelési útmutató**

### **Összesen 10 pont**

9-10 pont: aki az ismereteket pontosan és önállóan közvetíti;

7- 8 pont: aki kevés tanári pontosítással tudja az ismereteket;

5- 6 pont: aki pontatlan, a tanár segítsége kell, a teljes választ nem tudja;

3- 4 pont: aki részeket ismer, de az ismeretek jelentős részét nem, vagy nehezen fogalmazza meg;

1- 2 pont: aki jelentős tanári segítséggel ismeret részeket tud, de nem önállóan fogalmazza meg azokat;

0 pont: aki segítséggel sem tud bizonyítani a megadott időn belül.