

A középszintű szóbeli vizsga témakörei:

1. A magyar sportsikerek

Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt. Egy, a választott helyi tantervben szereplő sportágban, az adott év hazai legfontosabb eredményeinek ismerete.

2. A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, iskolaérettség mozgásos cselekvések).

3. Az egészséges életmód

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.

4. Testi képességek

Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése. A pulzusszám alakulása terhelésre, az erőfejlesztés szabályai.

5. Gimnasztika

A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok 2-3 példa. Légzőgyakorlatok. A bemelegítés szerepe és kritériumai.

6. Atlétika

A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

7. Torna

A női és férfi tornaszerek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

8. Ritmikus gimnasztika

Az RG szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása.

9. Küzdősportok, önvédelem

Alsó, felső tagozatos és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése és a választás indoklása.

10. Úszás

Az úszás higiéniájának ismerete. Az úszás az ember életében.

11. Testnevelési és sportjátékok

Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak ismertetése (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok).

12. Természetben űzhető sportok

Egy választott, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.