

2023/2024

Testnevelés tételek

„A”

1. Ismertesse az olimpiai játékok történetét, kialakulásának körülményeit!
2. Mutassa be, hogy serdülőkorban hogyan fejlődik a szervezetünk, és a mozgás milyen hatással van a harmonikus testi fejlődésre!
3. Mutassa be az egészséges életmód összetevőit a mindennapi életünkben!
4. Mi befolyásolja a sportteljesítményt? Csoportosítsa a testi képességeket, és ismertesse az erőfejlesztés szabályait!
5. Beszéljen a bemelegítésről, jelentőségéről, módszereiről a sporttevékenység jellegétől függően!
6. Mutassa be az atlétikát! Miért is nevezzük a sportok királynőjének? Jellemezze különböző versenyszárait!
7. Mutassa be a torna sportágat! Soroljon fel talajtornaelemeket, ismertesse a legfontosabb balesetmegelőző eljárásokat!
8. Mutassa be a ritmikus gimnasztikát speciális jellemzői és mozgásanyaga alapján / Mutassa be a labdarúgást technikája, taktikája, szabályai alapján!
9. Jellemezze a küzdőjátékokat, és ismertessen 2 páros és 2 csapat küzdőjátékot! Mutassa be a grundbirkózást!
10. Ismertesse az úszást és annak higiéniaját! Jellemezze a gyorsúszást annak technikája, rajtja, fordulója alapján!
11. Mutassa be a röplabdát technikája, taktikája, szabályai alapján!
12. Mutassa be a természetjárást, mint a legnépszerűbb természetben űzhető sportágaink egyikét!
13. Beszéljen csapatsportok személyiségre gyakorolt hatásáról!
14. Mutassa be a kosárlabdát technikája, taktikája, szabályai alapján!
15. Mutasson be egy szabadon választott sportágat!

## „B” tételek

1. Soroljon fel legalább 4 olimpiai jelképet, és magyarázza el jelentésüket!
2. Ismertesse Kenneth Cooper fiziológus világszerte alkalmazott tesztjét!
3. Sorolja fel az iskolai testnevelésben használatos szereket és kéziszerket!
4. Soroljon fel 5 ütővel játszható játékot, és mondjon el 1-2 jellegzetességet róluk!
5. Soroljon fel 5 magyar olimpiai bajnokot a sportágával, évszámmal együtt!
6. Mutassa be a test mozgatórendszerét!
7. Soroljon fel legalább 10, a kézilabdára vonatkozó szabályt!
8. Soroljon fel legalább 8 küzdősportot, és mondjon róluk 1-1 jellegzetességet!
9. Sorolja fel a női és férfi tornaszereket, és nevezzen meg 1-1 női és férfi olimpiai bajnokot a torna sportágban!
10. Milyen rajthelyzeteket ismer az atlétika futószámainál; melyiket mely távoknál használják?
11. Soroljon fel sportjátékokra előkészítő testnevelési játékokat!
12. Soroljon fel 5 szabadon választott sportágban 3-3, az adott sportágra jellemző szakkifejezést!
13. Mondja el az egészséges táplálkozás főbb jellemzőit!
14. Soroljon fel 8 téli olimpiai versenyszámot!
15. Soroljon fel természetes gyakorlatokat és rendgyak