

## **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 (pályaméret, 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.