*1023 Budapest, Lajos utca 1-5.*

**A 2024/2025-s tanév TAVASZI vizsgaidőszakának**

**középszintű érettségi szóbeli témakörei**

**TESTNEVELÉS tantárgyból**

1. Olimpiatörténet (ókori, újkori olimpiák rövid története, jelképek, magyar sportsikerek).

2. Egészséges életmód és a harmonikus testi fejlődés (testalkat, az izomrendszer egészségtana, tápanyagok).

3. Testi képességek (kondícionális- koordinációs képességek, ezek szerepe a teljesítményben, edzettségi állapot mérése).

4. A gimnasztika jelentősége, mozgásanyaga, alkalmazási területei.

5. Az atlétika mozgásanyaga (futások, dobások, ugrások) fizikai törvényszerűségei, versenyszabályai.

6. A szertorna és a ritmikus gimnasztika oktatásának szerepe az iskolai testnevelésben, mozgásanyaga, versenyszabályai.

7. A küzdősportok szerepe az iskolai testnevelésben (képesség és személyiségfejlesztés).

8. Labdarúgásra jellemző támadó-védekező technikai-taktikai elemek, versenyszabályok.

9. Kosárlabdára jellemző támadó-védekező technikai-taktikai elemek, versenyszabályok.

10. Kézilabdaára jellemző támadó- védekező technikai-taktikai elemek, versenyszabályok.

11. Röplabdára jellemző támadó- védekező technikai-taktikai elemek, versenyszabályok.

12. A természetben űzhető sportágak ismertetése, csoportosítás