

## **11. évfolyam testnevelés fakultáció – szóbeli vizsga tételsor I. félév**

### **Az Olimpiai játékok története:**

- ismertesse az olimpiai játékok történetét, kialakulását
- sorolja fel a játékokhoz fűződő jelképeket
- soroljon fel 5 magyar olimpiai bajnokot sportággal, évszámmal együtt

### **Kosárlabdázás**

- ismertesse a kosárlabdázás nemzetközi és hazai történetét
- beszéljen a játékkal kapcsolatos legfontosabb szabályokról
- a kosárlabdázás technikai ismereteinek felosztása

### **Röplabdázás**

- ismertesse a röplabdázás nemzetközi és hazai történetét
- beszéljen a játékkal kapcsolatos legfontosabb szabályokról
- a röplabdázás technikai ismereteinek felosztása

### **Kézilabda**

- ismertesse a kézilabdázás nemzetközi és hazai történetét
- beszéljen a játékkal kapcsolatos legfontosabb szabályokról
- ismertesse a labdanélküli technikai elemeket

### **Labdarúgás**

- ismertesse a labdarúgás nemzetközi és hazai történetét
- beszéljen a játékkal kapcsolatos legfontosabb szabályokról
- mondjon 3 képességfejlesztő gyakorlatot a labdarúgásban

**Mondjon el mindent, amit Pierre de Coubertin báróról tud!**

**Ismertessen 3 rávezető gyakorlatot a kosárlabdázásban!**

## **11. évfolyam testnevelés fakultáció – szóbeli vizsga tételsor II. félév**

### **Úszás**

- beszéljen röviden az úszás történetéről
- ismertesse egy úszásnem technikai végrehajtását, rajtját, fordulóját
- jellemezze az úszás szerepét az egészséges életmódban

### **Torna**

- beszéljen a sporttorna eredetéről, és fontosságáról az iskolai testnevelésben
- jellemezze a torna alaphelyzeteit és beszéljen a szerekről
- ismertesse a fejenátfordulás technikai végrehajtását

### **Rekreáció**

- a szabadidő helyes eltöltésének módjai
- évszakoknak megfelelően sorolja fel a szabadidő sportágakat
- alternatív szabadidő sportok

### **Harmonikus testi fejlődés**

- jellemezze a 8 – 18 éves korban lezajló fejlődési folyamatokat
- mely szervrendszerek és miképp fejlődnek 10 – 18 éves korban
- mikor célszerű fejleszteni erőt, gyorsaságot és állóképességet

### **Atlétika**

- beszéljen röviden az atlétika történetéről és sorolja fel versenyszámaint
- beszéljen a sportág felosztásáról
- ugrások felosztása, a lépő távolugrás jellemzése

**Ismertessen 3 röplabdával kapcsolatos játékot és jellemezze őket legfontosabb szabályai szerint!**

**Mutasson be 5 kézilabda játékvezetői karjelzést!**

## **12. évfolyam testnevelés fakultáció – szóbeli vizsga tételsor I. félév**

### **Testi képességek**

- csoportosítsa a testi képességeket
- elemezze részletesen az erőt, ismertesse fejlesztésének szabályait
- ismertesse a pulzus fogalmát, mérését

### **Egészséges életmód összetevői**

- ismertesse az egészséges életmód összetevőit
- beszéljen a rendszeres testmozgás pozitív hatásairól
- ismertesse röviden a szénhidrátok, zsírok, fehérjék szerepét a sportolók táplálkozásában

### **Egy szabadon választott sportág bemutatása**

- beszéljen a sportág eredetéről, történetéről
- ismertesse szabályait
- beszéljen az alapvető technikai elemekről

**Sorolja fel a magyar labdarúgás legszebb eredményeit, évszámmal együtt!**

**Ismertesse az úszás és műugrás versenyszámaint világversenyeken!**

**Beszéljen a segítségnyújtás jelentőségéről a tornában!**

**Sorolja fel az iskolai testnevelésben használt kézi szereket!**

**Mit nevezünk gerinc deformitásnak, miért alakulhat ki, és mi jellemző az egyes deformitásokra!**

## **12. évfolyam testnevelés fakultáció – szóbeli vizsga tételsor II. félév**

### **Küzdősport, önvédelem**

- a küzdősport jelentősége, személyiség formáló hatása
- egy tanult küzdősport ismertetése, a küzdés módja, felszerelés, legfontosabb szabályai

### **Ritmikus sportgimnasztika**

- beszéljen az RSG történetéről
- beszéljen az RSG mozgásanyagáról, esztétikai jellegéről
- az RSG versenyszámai, szabályai

**Természetben úzhető sportok, mozgások jelentősége és hatása az emberi szervezetre.**

**Ismertesse az iskolában alkalmazott teljesítmény teszteket!**

**Ismertesse a mozgás szervrendszerének elemeit!**

**Soroljon fel egészségre káros anyagokat, hatásaival együtt!**

**Soroljon fel 5 magyar olimpiai bajnokot valamelyik küzdősportból, évszámmal együtt!**

**Mondjon el mindent, amit a prevencióról, a rekreációról tud!**

**Hány nagy csoportja van a vitaminoknak, példával felsorolva?**

**Ismertesse a Kretschmer - féle testalkat típusokat!**