

**2025**  
**Testnevelés középszintű érettségi témakörök**

**”A”**

1. Ismertesse az ókori olimpiák eredetét és az újkori olimpiai játékok rövid történetét!
2. Ismertesse az egészséges életmód összetevőit, az egészségre károsan ható tényezőket, valamint ezek kiküszöbölését, megelőzését!
3. Fejtse ki, milyen szerepet tölt be a testmozgás az egészséges életmód kialakításában?
4. Az egyéni és csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre!
5. Ismertesse a kondicionális képességek fogalmát, mutassa be fajtáit, fejlesztési lehetőségeit gyakorlati példák segítségével!
6. Beszéljen arról, milyen szerepe van az iskolai testnevelésnek a testi képességek fejlesztésében!
7. Fejtse ki, milyen módon készítjük elő a szervezetet a testmozgásra!
8. Hasonlítsa össze két sportjátékot alapvető jellemzőik alapján!
9. Fejtse ki, hogy az atlétika miért képezi minden sportág alapját!
10. Fejtse ki, milyen kondicionális képességek fejlesztésére alkalmas a torna mozgásanyaga!
11. Fejtse ki, miben különbözik az uszodai és a szabadvízi úszás!
12. Jellemezzen egy választott természetben űzhető sportágat!
13. Ismertesse az úszás pozitív élettani hatásait!
14. A rendgyakorlatok szerepe az iskolai testnevelésben.
15. Mutassa be kedvenc sportága jellegzetességeit, ismertesse legfontosabb szabályait!

A tételeket összeállította:

Rudasits Gábor  
testnevelő tanár

Sopron, 2025. 02. 19.

Jóváhagyta:

.....  
Érettségi elnök

Sopron, 2025. ....