

TESTNEVELÉS

KÖZÉPSZINT

ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

A) Elméleti ismeretek

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek
2. A harmonikus testi fejlődés
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben
5. Gimnasztikai ismeretek
6. Atlétika
7. Torna
8. Zenés-táncos mozgásformák
9. Küzdősportok, önvédelem
10. Úszás
11. Testnevelési és sportjátékok
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

B) Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika

2. Atlétika

Futások

Ugrások

Dobások

3. Torna

3.1. Talajtorna

3.2. Szekrényugrás

3.3. Felemáskorlát

3.4. Gerenda

3.5. Ritmikus gimnasztika

3.6. Gyűrű

3.7. Nyújtó

3.8. Korlát

4. Testnevelési és sportjátékok

Kézilabda

Kosárlabda

Labdarúgás

Röplabda