

# Testnevelés szóbeli pótvizsga tételek

## 10. évfolyam

1. Ismertesse az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit! Definiálja az agonista és antagonisták izmok jelentését, magyarázza működésüket!
2. Ismertesse a tápanyagok fajtáit, és azok jelentőségét a sportolás szempontjából! Mit tud Pierre de Coubertin-ről?
3. Ismertesse az emberi test keringési rendszerét, valamint a pulzus alakulását sportmozgás hatására (nyugalmi és terheléses pulzus)! Soroljon fel minimum három sportágat, melyben összetett versenyszámok szerepelnek!
4. Mutassa be az emberi légző szervrendszerének működését, és annak jelentőségét aerob és anaerob terhelés közben! Soroljon fel öt magyar olimpiai bajnokot (sportággal, évszámmal és helyszínnel)!
5. Ismertesse a női és férfi tornaszereket, és említse minimum 3 azokon végrehajtható elemet! Határozza meg a sport, a rekreáció és prevenció szavak jelentését!
6. Ismertesse az erő fajtáit sportág specifikusan, valamint azok fejlesztésének lehetőségeit! Soroljon fel a sporttevékenységhez tartozó öt vezényszót, vagy jelzést, és magyarázza meg, mikor használják!
7. Ismertesse a gyorsaság fajtáit sportág specifikusan, valamint azok fejlesztésének lehetőségeit! Sorolja fel a ritmikus gimnasztika kéziszerzeit!
8. Ismertesse az állóképesség fajtáit sportág specifikusan, valamint azok fejlesztésének lehetőségeit! Ismertessen legalább három olimpiai jelképet!
9. Ismertesse a küzdősportok oktatásának jelentőségét, az iskolai testnevelésben! Mutasson be egy küzdősportot a küzdés jellege, felszerelés, szabályok alapján (pl. Judo)! Határozza meg a képesség és készség fogalmát!
10. Ismertesse az úszás egészségmegőrző szerepét, jellemezzen két úszásnemet technikája, rajtja, fordulója alapján! Mutassa be a helyes pulzusmérés technikáját!
11. Ismertesse a testmozgás szerepét az egészséges életmód kialakításában! Mely sportág jeles képviselője volt Kovács Pál? Mutassa be pályafutásának fontosabb állomásait!
12. Jellemezze a 10-18 éves korban lezajló fejlődési folyamatokat! Mely szervrendszerek és miképpen fejlődnek ebben az életszakaszban? Ki volt az első, a századik és százötvenedik magyar olimpiai bajnok és mely sportágban?
13. Ismertesse a csapatsportok személyiségre gyakorolt hatását! Határozza meg, hogy erőfejlesztés után hatását tekintve milyen típusú gyakorlatot kell végezni és miért!
14. Ismertesse a bemelegítés szerepét, élettani jelentőségét és kritériumait! Sorolja fel az „Aranycsapat” tagjait!
15. Sorolja fel az atlétika versenyszámainak, párosítsa össze az alap kondicionális képességeket a futó, a dobó és ugró számokkal! Definiálja a testnevelés és testi nevelés közötti különbséget!
16. Ismertesse szabadon választott sportjáték (pl. labdarúgás) pályaméreteit, valamint játékszabályait! Soroljon fel három magasugró és két távolugró technikát!
17. Mutasson be egy téli, természetben űzhető sportágat (versenyszámok, általános szabályok, sikeresebb magyar eredmények világversenyekeken)! Ismertessen öt testtartásjavító gyakorlatot!