Kovács Pál Baptista Gimnázium
1153 Budapest, Rädda Barnen u. 20. • Telefon: 06-1-307-74-19
http://www.kpgimi.hu • e-mail: kovacs.pal@baptistaoktatas.hu
OM azonosító: 100537

Testnevelés

Szóbeli témakörök középszint

12. évfolyam

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek (Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események a játékokon. Olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng. Magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok. Magyar sikersportágak.)

2. A harmonikus testi fejlődés (A testi fejlődés és a mozgásos cselekvés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásfejlődés, terhelhetőség).)

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában, és a személyiség fejlesztésében. (Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültségszabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).)

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben (A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, fajtái, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.)

5. Gimnasztikai ismeretek (A bemelegítés szerepe és kritériumai. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.)

6. Atlétika („Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése. A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege. Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása során.)

7. Torna (Torna az iskolai testnevelésben. A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.)

8. Zenés-táncos mozgásformák (A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc.)

9. Küzdősportok, önvédelem (Páros és csapat küzdőjátékok ismertetése. Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Önvédelmi alapismeretek)

10. Úszás (Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Az úszásnemek alapjai. Két úszásnem részletes ismertetése. Az úszás higiéniájának ismerete.)

11. Testnevelési és sportjátékok (testnevelési játékok ismertetése, labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése; két választott sportjáték=labdajáték alapvető szabályainak (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása) Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció)

12. Alternatív környezetben űzhető sportok és mozgásformák (Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízen, levegőben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak bemutatása. Alapvető ismeretek a táborozásokról.)

Dátum: Budapest, 2024.szeptember 1.

Szathmári Szandra