

Témakörök testnevelés és sport - 2016

Siposné Rétfalvi Edina

1. A harmonikus testi fejlődés

- A testi fejlődés legfontosabb életkori mutatóinak alakulása.

2. Az egészséges életmód

- A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakulásában és a személyiség fejlesztésében.

3. Testi képességek szerepe a teljesítményben

- A kondicionális és koordinációs alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség) értelmezése.
- A pulzusszám alakulása terhelésre.
- Az erőfejlesztés szabályai.

4. Gimnasztikai ismeretek

- A bemelegítés szerepének értelmezése és kritériumai.
- A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon.
- Gyakorlatok javaslata az állóképesség fejlesztésére és a testtartás javítására.
- Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
- Légző gyakorlatok.

5. Atlétika

- A tanult atlétikai futó-, ugró- és dobóversenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.

6. Torna

- A női és férfi tornaszerek, és az azokon végrehajtható alapelemek.
- A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadása gyakorlásnál.

7. Zenés-táncos mozgásformák

- A zenés-táncos mozgásformák egyikének bemutatása (pl: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc).

8. Küzdősportok, önvédelem

- 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok.

9. Úszás

- Az úszás jelentősége az ember életében. Egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása. Az úszás higiénéjének ismerete.

10. Testnevelés és sportjátékok

- Egy választott sportjáték játékszabályainak értelmezése.
- Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek.

11. Egy választott alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.). Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.