

Testnevelés érettségi témakörök

2025-2026

1. Egészségkultúra

- Az egészséges életmód alapjai
- Táplálkozás, folyadékbevitel
- Testmozgás szerepe az egészségmegőrzésben
- Káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol, drogok) hatásai

2. Mozgáskultúra és mozgásfejlődés

- Alapvető mozgásformák (járás, futás, ugrás, dobás)
- Koordinációs és kondicionális képességek
- Mozgástanulás folyamata

3. Edzéselmélet

- Edzés fogalma, célja
- Terhelés és pihenés szerepe
- Bemelegítés és levezetés fontossága
- Pulzusmérés, intenzitás meghatározása

4. Anatómia (alapszinten)

- Főbb izomcsoportok
- Csontvázrendszer alapjai
- Szív- és keringési rendszer működése
- Légzés

5. Sportági alapismeretek

- Atlétika (futás, ugrás, dobás)
- Torna
- Labdajátékok (pl. kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda)
- Úszás (ha része az oktatásnak)

6. Szabályismeret

- Alapvető játékszabályok különböző sportágakban
- Versenyszabályok, pontozás

7. Testnevelés és sport története

- Olimpiai játékok (ókori és újkori)
- Magyar sportsikerek röviden

8. Elsősegélynyújtás

- Alapvető teendők sérülés esetén
- Rándulás, ficam, törés ellátása
- Újraélesztés alapjai (elméletben)