



2023 / 2024. tanév

közép testnevelés érettségi

„ B” tételek

1. Nevezzen meg öt olimpiai jelképet és jellemezze azokat!

2. Határozza meg a hanyagtartás és a gerincferdülés fogalmát!
-Alapvető különbség közöttük
-Mondjon 2-2 gyakorlatot ezen deformitások korrigálására

3. Mi a jelentése a prevenció és a rekreáció fogalmának?

4. Csoportosítsa az olimpiákat fajtájuk szerint!

5. Mit nevezünk pulzusnak és pulzusszámnak?
-nyugalmi és terheléses érték

6. Sorolja fel az atlétikai dobószámok típusait, és ismertesse jellemzőiket!

7. Soroljon fel a sport bármely területeiről összetett versenyszámokat!

8. Csoportosítsa a talajgyakorlati elemeket

9. Ismertesse az aerobik vagy a ritmikus gimnasztika alapvető versenyszabályait!

10. Ismertesse a vívás vagy a cselgáncs versenyszabályait!
-Mondjon 3 olimpikont a választott sportágból!

11. Ismertesse az ökölvívás vagy a birkózás versenyszabályait!



-Mondjon 3 olimpikont a választott sportágból!

12. Az úszás higiénája!

-különböző úszásnemek

-vegyes-váltó és a vegyes úszás úszásnemei

13. Ismertesse a kosárlabdázás alapvető szabályait!

14. Sorolj fel 3 kézilabdát előkészítő játékot!

15. Mutassa be a nagypályás labdarúgás posztjait !

16. Mondja el a röplabdázás alapvető szabályait!

-létszám, pályaméret, játékidő,....stb.

17. Válasszon egy téli szabadidős sportágot! Ismertesse annak főbb szabályait!