
Testnevelés és sport
Javítóvizsga elméleti témakörök
Szakképző iskola
9. évfolyam

1. Motoros képességek

- állóképesség (fajtái és fejlesztése)
- erő (fajtái és fejlesztése)
- gyorsaság (fajtái és fejlesztése)
- ízületi mozgékonyaság (fejlesztése)

2. Bemelegítés jelentősége és a bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai

3. Atlétikai versenyszámok felosztása

- futások
- dobások
- ugrások

4. Magyar olimpikonok (név és sportág)

5. Labdajátékok alapvető szabályai

- kosárlabda
- röplabda
- kézilabda
- labdarúgás

6. Az egészséges életmód alappillérei

7. Olimpiák története röviden

8. A leggyakrabban előforduló sportsérülések és azok kezelése

Felkészüléshez használandó:

Zanza tv - Testnevelés és sport

https://zanza.tv/testneveles_es_sport

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportagi-ismeretek>

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sportegeszsegtan>

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/edzeselmelet>

<https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sporttortenet>

Gyakorlati vizsgára készülés: az év közben osztályozásra került állóképességet, gyorsaságot és erőt felmérő gyakorlatok.