

---

**Testnevelés és sport témakörök**  
**Szakképző iskola**  
**11. évfolyam**

---

**Témakörök:**

- 1.) Motoros képességek
  - állóképesség (fajtái és fejlesztése)
  - erő (fajtái és fejlesztése)
  - gyorsaság (fajtái és fejlesztése)
  - ízületi mozgékonyosság (fejlesztése)
  
- 2.) Bemelegítés jelentősége és a bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai
  
- 3.) Atlétikai versenyszámok felosztása
  
- 4.) Magyar olimpikonok
  
- 5.) Szertorna (női, férfi tornaszerek)
  
- 6.) A kosárlabdázás főbb szabályai
  
- 7.) A labdarúgás főbb szabályai
  
- 8.) Az egészséges életmód alapjai
  
- 9.) A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatásai
  
- 10.) A sportban leggyakrabban előforduló egészségkárosodások és kezelésük

**Felkészüléshez használandó:**

[https://zanza.tv/testneveles\\_es\\_sport](https://zanza.tv/testneveles_es_sport)

Egyéb internetes oldalak