

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek

Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események a játékokon.
Olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng.
Magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok.
Magyar sikersportágak.

2. A harmonikus testi fejlődés

A testi fejlődés és a mozgásos cselekvés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásfejlődés, terhelhetőség).

3. A testmozgás, a sport szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában, és a személyiség fejlesztésében

Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.
Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.
A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).

4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben

A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
A pulzus fogalma, fajtái, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.
Az erőfejlesztés szabályai.

5. Gimnasztikai ismeretek

A bemelegítés szerepe és kritériumai.
Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.

6. Atlétika

„Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése.
A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.
Balesetvédelmi előírások az atlétika oktatása során.

7. Torna

Torna az iskolai testnevelésben.
A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése.
A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.

8. Zenés-táncos mozgásformák

A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc.

9. Küzdősportok, önvédelem

Páros és csapat küzdőjátékok ismertetése.

Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.

Küzdőjátékok.

Önvédelmi alapismeretek.

10. Úszás

Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.

Az úszásnemek alapjai.

Két úszásnem részletes ismertetése.

Az úszás higiénijának ismerete.

11. Testnevelési és sportjátékok

Öt, labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése.

Két sportjáték alapvető szabályainak (pályaméretek, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás,

a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok) ismerete, valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.

Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

12. Alternatív környezetben űzhető sportok és mozgásformák

Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízben, levegőben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak bemutatása.

Alapvető ismeretek a táborozásokról.

13. Szabadon választható sportjátékok bemutatása

14. Szabadon választható sportág bemutatása.