**A tanári szakképzettség zárószigorlata**

**Testnevelő tanár (2 félév)**

**A szigorlat tartalma, témakörei:**

**1. A testkultúrális tevékenység képességfeltételeinek és képességfejlesztő hatásának komplexitása a középiskolai testnevelésben:**

- motoros képességek, a kondicionális képességek biológiai háttere,

- a képességfejlesztés terhelési mutatói, a terhelésadagolás szempontjai,

- a képességfejlesztés életkori, nemi és terhelési sajátosságai,

- a képességek mérésének elmélete és gyakorlata.

**2. A testnevelés és sport sajátos formáinak helye, szerepe és anyaga a középiskola testkultúrális tevékenységrendszerében:**

- prevenció,

- integrált testnevelés,

- gyógytestnevelés,

- sajátos fejlesztést igénylők testnevelése és sportja.

**3. A rekreációnak, mint a testkultúra egyik tevékenységi formájának megjelenése a középiskolában és az iskolán kívül:**

- a rekreáció fogalma, fajtái,

- a mozgásos rekreáció területei,

- a rekreációs foglalkozások vezetése,

- az iskolai testnevelés és a mozgásos rekreáció tartalmának kapcsolódási pontjai, lehetőségei.

**4. A szabadidős sporttevékenységek megjelenése, helye, szerepe, jelentősége a középiskola testkultúrális tevékenységeiben:**

- sportágai,

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- játékvezetői ismeretek,

- sport- és rekreációs táborok szervezése és vezetése.

**5. A mozgás, mint a testkultúra átfogó tevékenységi formája:**

- a mozgásos cselekvéstanulás sajátosságai, folyamata,

- a pszicho-motoros tevékenység lehetőségei a fejlesztésben,

- transzferhatások.

**6. Az atlétika mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége a középiskola testkulturális tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- oktatása,

- szabályai,

- versenyeztetés.

**7. A torna mozgásanyagának helye, szerepe, jelentősége a középiskola testkultúrális tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

**8. Az úszás helye, szerepe és jelentősége a középiskola testkultúrális tevékenységeiben:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

9. **A küzdősportok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége a középiskola testkultúrális tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

10. **A sportjátékok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége a középiskola testkultúrális tevékenységben:**

- sportágai,

- mozgásanyaga,

- oktatása,

- szabályai,

- versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.

**11. Az esélyegyenlőség megteremtése a testnevelésben. Az eltérő képességű (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fejlődésükben lemaradó, elhízott) tanulók és felnőttek mozgásterápiája, pszichoszomatikus fejlesztésének speciális ismeretei:**

- prevenció jelentősége a sajátos fejlesztést igénylők esetében,

- sajátos fejlesztést igénylők sporttevékenységének koordinálása,

- sportfoglalkozások szervezése, vezetése sajátos fejlesztést igénylők esetében,

- gyakorlottság az integrált testnevelés- és sportfoglalkozás vezetésében.

**12. Eseményszervezés (event menedzsment) az iskolában:**

- a sportesemények lehetséges változatai az iskolai élet különböző területein,

- a házibajnokságok (csapatsportágak, versengések, játékok) és szervezésük,

- sportbemutatók és szervezésük,

- sportnapok (iskolán kívüli résztvevőkkel is) és szervezésük,

- sportbemutatók és ünnepélyek korosztályos jellemzői és szervezési kérdései,

- táborok

**13. Prevenció és rehabilitáció az iskolában**

- Mozgásszervi elváltozások prevenciójának longitudinális programja Magyarországon

(Gerincgyógyászati Társaság programja): a biomechanikailag helyes testtartás kritériumainak,

agonista, antagonista izomegyensúly szempontjainak, ízületi mozgáshatároknak, a fizikai fittség

összetevőinek részletezése:

- állapotfelmérés, fizikális vizsgálatok (pulzus, vérnyomás, testtartás),

- motoros tesztek szempontjainak, mérésének, értékelésének elméleti és gyakorlati ismertetése,

- gyógytestnevelés helye, szerepe az iskolában,

- a tartási rendellenességek, gerincdeformitások prevenciója, rehabilitációja, aktív, passzív,

szabad és szergyakorlatok,

- egészségügyi rehabilitáció utáni fizikai aktivitás szempontjainak, mozgásanyagának,

terhelhetőségének figyelembevétele stb.,

- az egészségtudatos magatartás és életvitel kialakítása.

**14. Tanári képességek fejlesztése – tehetséggondozás:**

- kompetenciák a szakmai felkészültség komponensei,

- a tanuló személyiségének fejlesztése,

- tanulói csoportok, közösségek alakulásának fejlesztése a testnevelés órán,

- sporttudományi ismeretek és tantervi tudás integrálása,

- pedagógiai folyamat tervezése,

- tehetség fogalma,

- tehetség összetevői,

- tehetségtípusok,

- tehetség kiemelt területei,

- tehetség azonosítása.

**15. Testkultúra, testi nevelés, testnevelés fogalma. A testnevelés jelentősége a mai magyar közoktatás rendszerében (mindennapos testnevelés). A minőségi testnevelés elvei, oktatási stílusai**

- komplex intézményi mozgásprogram

- a minőségi testnevelés tartalmi és módszertani értelmezése

- a pozitív tanulási környezet fenntartása

- Oktatási stílusok, projektpedagógia

**16. Értékelési formák a testnevelésben. Mérések a középiskolai kerettantervben meghatározottak alapján. Érettségi, mint felsőoktatási bemeneti követelmény.**

**-** Diagnosztikus, formatív, szummatív értékelési formák

- NETFIT

- Érettségi vizsga követelményei