

## **A tanári szakképzettség zárószigorlata**

### **Testnevelő tanár**

**A szigorlat célja:** a szakképzettség teljes ismeretanyagának és kompetenciáinak komplex módon történő számonkérése.

**A szigorlat módja:** szóbeli vizsga.

**Vizsgabizottság:** egy elnök, aki minősített vezetőoktató, két oktató a diszciplináris területről.

**A szigorlat tartalma, témakörei:**

1. **Medicinális ismeretek:**
  - az anatómia és az élettan elméleti kérdései (alapvető fogalmak és értelmezésük),
  - balesetvédelem, elsősegélynyújtás.
  - a növekedés, fejlődés, érés folyamata különböző életkorokban,
    - a terhelhetőség és a biológiai fejlettség közötti kapcsolat (mozgásrendszer, keringés, légzés, idegrendszer).
  - akaratlagos mozgások és azokat szabályozó idegpályák,
  - a piramispálya és az extrapiramidális rendszer szerepe a mozgásokban,
  - az egészség fogalmának definiálása, a testnevelés szerepe az egészséges életvitel kialakításában,
2. **A testkultúra és sporttörténet folyamatának ismeretei:**
  - az ókori Pánhellén játékok,
  - a modern olimpiai mozgalom négy szakasza,
  - magyar és az iskolai sport szerveződésének főbb állomásai XVIII. századtól napjainkig.
3. **A tudományos kutatás elméleti és gyakorlati alapjai:**
  - a kutatási probléma és minta kiválasztásának problémája a kutatási folyamatban
  - a hipotézis megfogalmazása és a kutatási módszerek megválasztásának problémája
  - adatelemzési lehetőségek: a statisztikai döntések a hipotéziselemzés folyamatában.
  - a különböző mérési szintű adatok elemzésének lehetősége
  - független minták összehasonlításának statisztikai lehetőségei
4. **A testkulturális tevékenység képességfeltételeinek és képességfejlesztő hatásának komplexitása:**
  - motoros képességek, a kondicionális képességek biológiai háttere,
  - a képességfejlesztés terhelési mutatói, az edzésterhelés kérdései, a terhelésadagolás szempontja,
  - külső, belső terhelés, sportalkalmazkodás,
  - a képességfejlesztés életkori, nemi és terhelési sajátosságai,
  - a mozgástanulás szakaszai, módszerei, hibajavítás.
5. **A motoros képességek mérésének elmélete és gyakorlata:**
  - speciális- kognitív, affektív és motoros- műveltségterületek,
  - motoros tesztek szempontjainak, mérésének, értékelésének elméleti és gyakorlati ismertetése,
  - az értékelés, önértékelés képességének fejlesztése a motoros teszteken keresztül.
6. **Sport és társadalomtudományi ismeretek:**
  - sportszocializáció,
  - Guttman: premodern, modern és posztmodern sportok,
  - a magyar sport helyzete 1989 előtt és után,
  - a sportági teljesítőképesség megközelítése sportpszichológiai szempontból,
  - a személyiség fogalma, jellemzői és fejlesztésének lehetőségei.

7. A rekreációnak, mint a testkultúra egyik tevékenységi formájának megjelenése az iskolában 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.

8. A szabadidős sporttevékenységek megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben:

- sportágai, alternatív sportolási lehetőségek,
- mozgásanyaga,
- oktatás módszertana,
- szabályai,
- játékvezetői ismeretek,
- sport- és rekreációs táborok szervezése és vezetése.

9. A mozgás, mint a testkultúra átfogó tevékenységi formája:

- a mozgásos cselekvéstanulás sajátosságai, folyamata,
- a pszicho-motoros tevékenység lehetőségei a fejlesztésben,
- transzferhatások.

10. A gimnasztika szerepe és jelentősége a testgyakorlati ágak előkészítésében:

- tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései,
- szabad-társas-és kéziszeres gyakorlatanyaga és gyakorlatvezetési módszerei,
- motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával.

11. Az atlétika mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus testnevelési és népi játéka,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés.

12. A torna mozgásanyagának helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus testnevelési és népi játéka,
- szabályai,
- oktatásmódszertana,
- versenyeztetés.

13. Az úszás helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben:

- mozgásanyaga,
- szabályai,
- a vízhezszoktatás szerepe és módszere az úszásoktatásban,
- oktatásmódszertana,
- versenyeztetés.

14. A küzdősportok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységében:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus testnevelési és népi játéka,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés.

15. A sportjátékok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységében:

- sportágai,
- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus testnevelési és népi játéka,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.

16. A zenés-táncos mozgásformák ( aerobik, néptánc, RG) mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységében:

- mozgásanyaga,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés.

17. 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,
- gyakoroltság az integrált testnevelés- és sportfoglalkozás vezetésében.

18. Prevenció és rehabilitáció az iskolában

- Mozgásszervi elváltozások prevenciójának longitudinális programja Magyarországon (Gerincgyógyászati Társaság programja): a biomechanikailag helyes testtartás kritériumainak, agonista, antagonistá izomegyensúly szempontjainak, ízületi mozgáshatároknak, a fizikai fittség összetevőinek részletezése:
- állapotfelmérés, fizikális vizsgálatok (pulzus, vérnyomás, testtartás),
- gyógytestnevelés helye, szerepe az iskolában,
- a tartási rendellenességek, gerincdeformitások prevenciója, rehabilitációja, aktív, passzív, szabad és szorgyakorlatok,
- egészségügyi rehabilitáció utáni fizikai aktivitás szempontjainak, mozgásanyagának, terhelhetőségének figyelembevétele stb.,

19. Az oktatás folyamata a testnevelésben:

- a tanári dokumentumokat: tanterv, tanmenet, óravázlat készítésének alapelvei,
- a testnevelés órák típusai és felépítése,
- a testgyakorlati ágak oktatásának foglalkoztatási formái a testnevelés órán,
- az oktatás és a nevelés egysége a testnevelés óra keretén belül,
- az új NAT testnevelés szakterületének sajátosságai,
- az EU állásfoglalása a sport szerepéről a társadalomban.

20. Tábork szervezés és túravezetési ismeretei:

- outdoor sportok mozgásanyagának oktatása,
- táborszervezése,
- az egészség- és környezettudatos magatartás és életvitel kialakítása.