

5+1 képzés, 4+1 képzés
Testnevelés zárószigorlati tételek

1. Medicinális ismeretek:
 - a testmozgás funkcionális anatómiája: a mozgásszervrendszer felépítése és a főbb izomcsoportok működése,
 - terheléséltan: a keringés, légzés, vesefunkció és hormonális szabályozó rendszerek adaptációja a fizikai aktivitás és terhelés során.
2. Testkultúra és sporttörténet ismeretei:
 - a testkultúra kialakulása, és szerepe a különböző típusú ókori társadalmakban,
 - testkultúra a középkorban és az újkorban,
 - az ókori olimpiák és az újkori olimpiai mozgalom kialakulása,
 - az iskolai testnevelés szerveződésének főbb állomásai hazánkban.
3. A sporttudomány helye a tudományok rendszerében:
 - a sport és a testnevelés legfontosabb kutatási területei,
 - a sporttudományos kutatómunka menete, folyamata,
 - leíró statisztika alapfogalmai (átlag, medián, szórás, variancia),
 - adatelemzési lehetőségek: a statisztikai döntések a hipotéziselemzés folyamatában,
 - statisztikai próbák: összefüggések vizsgálata (korrelációanalízis), különbségvizsgálat, t-próba.
4. A motoros képességek rendszere:
 - a motoros képességek, kondicionális képességek felosztása, biológiai háttere.
 - a koordinációs képességek felosztása, biológiai háttere,
 - a terhelésadagolás, edzésterhelés fogalma, szerepe az iskolai testnevelésben és a sportági gyakorlatban,
 - külső - belső terhelés fogalma, szerepe az iskolai testnevelésben és a sportági gyakorlatban.
5. A motoros képességek mérésének és fejlesztésének elmélete és gyakorlata:
 - a koordináció fejlesztésének elméleti és módszertani alapjai,
 - az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésének lehetőségei,
 - a képességfejlesztés életkori, nemi és terhelési sajátosságai,
 - a motoros tesztek mérésének, értékelésének ismertetése,
 - a sportalkalmazkodás (adaptáció) fogalma, az edzésterhelés és az egyes szervrendszerek adaptációja, az adaptáció szerepe a motoros képességek fejlesztésében, az edzéstervezésben.
6. Az esélyegyenlőség megteremtése a testnevelésben. Az eltérő képességű (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fejlődésükben lemaradó, elhízott) tanulók és felnőttek mozgásterápiája, pszichoszomatikus fejlesztésének speciális ismeretei:
 - sajátos fejlesztést igénylők sporttevékenységének koordinálása,
 - sportfoglalkozások szervezése, vezetése sajátos fejlesztést igénylők esetében,
 - gyakorlottság az integrált testnevelés- és sportfoglalkozás vezetésében.

7. **Prevenció és rehabilitáció az iskolában:**
 - a tartó- mozgatórendszer elváltozásai, a belgyógyászati betegségek, és mozgásanyaguk.
 - a biomechanikailag helyes testtartás kritériumai
 - gyógytestnevelés helye, szerepe az iskolában

8. **Iskolai testnevelés:**
 - az iskolai testnevelés és sport célja, feladata, tartalma,
 - az oktatás és a nevelés egysége a testnevelés óra keretén belül (oktatás, nevelés, képzés definiálása),
 - a tanári dokumentumok: nat, tanterv, tanmenet, óraterv óravázlat,
 - a testnevelés órák típusai és felépítése, a szervezés módjai, a foglalkoztatás formái a testnevelés órán.

9. **A testgyakorlatok rendszeres alkalmazásának eredményei:**
 - anatómiai és élettani változások.
 - pedagógiai és pszichológiai változások,
 - a sport társadalmi hatásai,
 - egészség, fittség.

10. **A sport és testedzés pszichológiai kérdései:**
 - az optimális arousal és a sportteljesítmény
 - a sportmozgások oktatásának pszichológiai előfeltételei
 - a testedzés hatása a stresszre és a kognitív képességekre
 - a mentális keménység, mint személyiségegyüttes
 - versenyzői alkatok a sportban

11. **A rekreáció 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.

12. **A szabadidős sporttevékenységek megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben:**
 - sportágai, alternatív sportolási lehetőségek,
 - mozgásanyaga, oktatás módszertana,
 - szabálya,
 - sport- és rekreációs táborok szervezése és vezetése.

13. **A mozgás, mint a testkultúra átfogó tevékenységi formája:**
 - a mozgásos cselekvéstanulás sajátosságai, folyamata (ismeretszerzés, alkalmazás),
 - az oktatási módszerek rendszerezése, felosztása a motoros cselekvéstanítás, -tanulás folyamatában,
 - a motorikus teljesítmény változásai, a mozgásfejlődés szakaszai,
 - transzferhatások.

14. A gimnasztika szerepe és jelentősége:
- az előkészítő mozgásanyag (gimnasztika) szaknyelvi rendszere,
 - a tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései,
 - a rajzírás alapelvei,
 - szabad-társas-és kéziszeres gyakorlatanyaga,
 - a gyakorlatvezetés módszerei,
 - motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával.
15. Az atlétika mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:
- mozgásanyaga,
 - a sportág specifikus mozgásos játékaik,
 - oktatásmódszertana,
 - szabályai,
 - versenyeztetés.
16. A torna mozgásanyagának helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:
- mozgásanyaga,
 - a sportág specifikus mozgásos játékaik,
 - szabályai,
 - oktatásmódszertana,
 - versenyeztetés.
17. Az úszás helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben:
- mozgásanyaga,
 - szabályai,
 - a vízhezszoktatás szerepe az úszásoktatásban, az úszásnemek oktatásának módszertana,
 - oktatásmódszertana,
 - versenyeztetés.
18. A küzdősportok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:
- mozgásanyaga,
 - a sportág specifikus mozgásos játékaik,
 - oktatásmódszertana,
 - szabályai,
 - versenyeztetés.
19. A kézilabdázás mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:
- mozgásanyaga,
 - a sportág specifikus mozgásos játékaik,
 - oktatásmódszertana,
 - szabályai,
 - versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.
20. A röplabdázás mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus mozgásos játékaik,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.

21. A kosárlabdázás mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységben:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus mozgásos játékaik,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.

22. A labdarúgás mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységben:

- mozgásanyaga,
- a sportág specifikus mozgásos játékaik,
- oktatásmódszertana,
- szabályai,
- versenyeztetés, játékvezetői ismeretek.

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

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

24. Táborok szervezési és túravezetési ismeretei:

- outdoor sportok mozgásanyagának oktatása,
- táborszervezési ismeretek,
- az egészség- és környezettudatos magatartás és életvitel kialakítása