

TANÍTÓ és TANÁR VÉGZETTSÉGRE ÉPÜLŐ
RCL 4 FÉLÉVES KÉPZÉS

ZÁRÓSZIGORLATI TEMATIKA

2024

1. Az iskolai testnevelés és sport műveltségtartalma, a mozgás-, játék- és sportműveltség, valamint a testkulturális értékek értelmezése iskolai környezetben.
2. A testnevelő tanár motiváló módszereinek jellemzői, a stresszkezelések és a szorongás kezelésének lehetőségei testnevelés órán.
3. A sportszocializációt meghatározó tényezők a családi és a köznevelés/felsőoktatás intézményrendszerében. A sport társadalomra gyakorolt hatása és jelentősége a modern társadalomban. A sport közösségteremtő hatásmechanizmusa.
4. A pedagógus egészsége, felelőssége a tanulók egészségtudatos magatartásra való nevelésében. Leggyakoribb sportsérülések előfordulása és kezelése az iskolai testnevelésben és sportban.
5. A motoros képességek fogalma, rendszere, fajtái, főbb jellemzői, fejlesztésük módszerei. A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai, az iskolai testnevelésben való megvalósításának módjai.
6. A terhelhetőség és alkalmazkodás összetevői, életkori sajátosságoknak megfelelő módszerei és eljárásai a testnevelés tanításában.
7. Gimnasztika szerepe, cél- és eszközrendszere, felhasználási lehetőségei a testnevelésben és a sportban. A gimnasztika mozgásanyagának csoportosítási lehetőségei. A szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok mozgásanyaga, oktatásmódszertani kérdései a testnevelés és sport területein.
8. A bemelegítés jelentősége, célja. Az általános bemelegítés összeállításának szempontjai, szerkezeti felépítése, mozgásanyaga, gyakorlatvezetési módszerei. A levezető, ernyesztő gyakorlatok jelentősége, célja, mozgásanyaga, vezetési módszerei.
9. A torna szerepe, cél-, és eszközrendszere, felhasználási lehetőségei a testnevelésben és a sportban. A torna mozgásanyagának hatásjellemzői. A férfi és női tornaszerek iskolai testnevelésben alkalmazott mozgásanyagának rendszerezése, szaknyelven.
10. A tornaoktatás módszertani sajátosságai, a globális, a parciális és vegyes eljárások. A „segítségnyújtás” fogalma, formái, lehetőségei és szerepe a tornasportban. A hiba és a hibajavítás a tornagyakorlatok tanulásának folyamatában.
11. Aerobik, mint sportág, fejlődési tendenciái, gyakorlatrendszere. A Ritmikus Gimnasztika (RG) célja és feladata, megjelenése a testnevelési tantervekben. Az aerobik és a RG iskolai alkalmazásának lehetőségei és módja. A zenés-táncos mozgásformák megjelenése, tartalma, felhasználási lehetőségei és hatásmechanizmusa az iskolai környezetben.
12. Az atlétika mozgásanyagának felhasználása, tantervi helye, szerepe és jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében. Az atlétikai futások felosztása, jellemzői, a futómozgás fejlesztésének módszerei, oktatásának metodikai eljárásai. A futásokra jellemző alapvető versenyszabályok.

13. Az atlétikai ugrások felosztása, tantervi helye és szerepe, jellemzői, az el- és felugrások összehasonlító elemzése, a fő- és részmozdulatainak oktatása, felépítése. Az ugrásokra jellemző alapvető versenyszabályok.
14. Az atlétikai dobások alapmozgásainak felosztása, tantervi helye és szerepe, jellemzői, az eredményességüket befolyásoló tényezők. Az atlétikai dobások fő- és részmozdulatainak ismertetése, oktatásának felépítése. A dobásokra vonatkozó alapvető versenyszabályok.
15. Az úszás élettani jelentősége, hatásai az ember életében, szerepe a tanulók egészségének kialakításában, megőrzésében. A különböző úszásnemek jelentősége az úszásoktatásban, a vízbiztonság kérdésköre.
16. Az úszásoktatás megjelenése a tantervekben. Az iskolai úszásoktatás megszervezésének és lebonyolításának sajátosságai. Az iskolai úszásoktatás és a Magyar Úszónemzet Program kapcsolata.
17. Küzdősportok helye, szerepe és megjelenése az érvényben lévő tantervekben (NAT, kerettanterv). A küzdő- és harci játékok jelentősége a testnevelés oktatásában, lehetőségei a tanulók személyiségének fejlesztésében.
18. A kézilabdázás szerepe a tantervekben, technikai elemeinek felosztása, oktatásuk játékos formában. A sulikézi fesztivál módszertana, megvalósítása és hatása a mozgásfejlesztésben.
19. A kispályások megjelenése a kézilabdázás oktatásában. A kézilabda-specifikus képességfejlesztő feladatok jelentősége és hatása a koordinációs képességek fejlesztésében.
20. A kosárlabdázás jellemzése, mozgásanyagának felosztása, csoportosítása, a sportág szerepe az iskolai testnevelésben. A "Mini kosárlabdázás" technikai elemeinek ismertetése, sarkalatos pontok az oktatás módszertanában.
21. A kispályások megjelenése a kosárlabdázás oktatásában. A kosárlabda-specifikus képességfejlesztő feladatok jelentősége és hatása a koordinációs képességek fejlesztésében.
22. A labdarúgás jellemzése, a labdarúgás sportágból kialakult sportjátékok. A labdarúgás változatainak megjelenése, helye és szerepe az iskolai kerettantervekben, jelentősége és felhasználási lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban.
23. A labdarúgás mozgásanyagának felosztása, előkészítő játékok, rávezető gyakorlatok és didaktikai alapelvek az oktatásukban. A kispályások megjelenése a labdarúgás mozgásanyagának oktatásában.
24. Jellemezze a röplabdázást, ismertesse helyét, szerepét a tantervekben, az iskolai testnevelésben a sportág alternatív lehetőségeit, megjelenési formáit. Mutassa be mozgásanyagát, oktatásának nehézségeit, didaktikai elveit.
25. Mutassa be a röplabdázás alapvető technikai elemeinek előkészítő, rávezető gyakorlatait. Ismertesse a támadás taktikájának alapvető elemeit, oktatásmódszertani sajátosságait.
26. Az iskolai testnevelés kategóriái. A gyógytestnevelés oktatásának célja, a gyógytestnevelő tanárok feladatai. A gyógytestnevelésre utaltak leggyakoribb mozgásszervi és belgyógyászati betegségei, esetükben alkalmazható mozgásformák.

27. Az elhízás és a túlsúly megjelenése a köznevelés különböző szintjein és korosztályaiban. A metabolikus szindróma fogalma, jellemzése, következményei. Kezelésének módjai a testnevelésben és sportban, diagnosztikai módjai testnevelés órán.
28. A tartásjavítás, gerincmobilizációs gyakorlatok helye és szerepe a prevencióban, megjelenési formái és felhasználásuk módja, lehetősége az iskolai testnevelésben.
29. A túrázás és a táborozás jelentősége az iskolai szabadidősportban. A síkvízi túrák szerepe a gyerekek szabadidő eltöltésében. A tájfutás alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben. A testnevelő tanár lehetőségei és szerepe a téli sporttáborok szervezésében, lebonyolításában.
30. A rekreáció fogalma, jelentősége az egyén és a társadalom életében. A rekreáció tartalma, módzatai, megjelenési formái. Célcsoportok a rekreációban. A rekreációs szemlélet megjelenése az iskolai testnevelésben.
31. Mutassa be a Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterületen belül az alternatív környezetben űzhető mozgásformák (sportok) helyét és szerepét az iskolai testnevelésben (floorball, frizbi, kötélugrás stb.). Rekreatív sporttevékenységek alkalmazása és képességfejlesztő lehetőségei a korosztályi sajátosságok figyelembevételével.
32. A testnevelési és népi játékok, valamint a mozgásos játékok csoportosítása, szerepük és lehetőségeik a sportági mozgások elsajátításának előkészítésében; jelentőségük az iskolai testnevelésben és sportfoglalkozásokon, oktatásmódszertani sajátosságaik.
33. A játék pedagógiai szerepe a tanulók személyiségfejlesztésében. A játékóra felépítése, didaktikai szempontok. A mozgásos játékok oktatásmódszertani sajátosságai, valamint a játékvezetési ismeretek alkalmazásának módszertana.
34. A diákolimpiai versenyrendszer bemutatása, a tehetséggondozás lehetőségei. Szabadidősport- és diáksport események és rendezvények (típusaik, jellemzőik, céljaik), szervezési kérdéseik (személyi-, tárgyi-, gazdasági feltételrendszerük, lehetséges különleges feladatok) iskolai keretek között.
35. Az inkluzív szemlélet és az esélyegyenlőség lehetőségei az iskolai testnevelésben. Az integrált testnevelési órák értelmezése, az érzékenyítés lehetőségei iskolai környezetben. A testnevelés oktatásában rejlő alternatív és adaptált módzatok a tantervi mozgásanyagban, mozgásos játékokban.

SZAKMÓDSZERTAN

1. A centralizált és decentralizált tantervi szabályozás jellemzőinek összefoglalása (szempontok: legitimitás, művelődési anyag jellege, tanulásszervezés, pedagógiai magatartás). A Nemzeti alaptanterv (2003, 2007, 2012, 2020) jellemzői, a változások/változtatások lényege. A Nemzeti alaptanterv (2020) Testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület bemutatása.
2. Az iskola pedagógiai program meghatározása, jelentősége és szerepe az iskola életében. Az iskola pedagógiai programja és a testnevelés tantárgy kapcsolata.

3. A kerettantervekre épülő tervező munka szintjei. A testnevelés tantárgyi program készítésének szempontjai. A tanmenetkészítés menete.
4. A tematikus terv és az óraterv kapcsolata.
5. A testnevelés óra szerkezeti felépítése, az egyes órarészek indokai, lehetséges feladatai és tartalma. A testnevelés óra típusai, jellemzésük.
6. A motoros tanítási-tanulási folyamat értelmezése. A szűk értelemben vett motoros tanítási-tanulási folyamat szerkezeti felépítése, és oktatásmódszertani feladatai. A mozgásos cselekvésoktatás didaktikai sajátosságai.
7. A mozgásos cselekvéstanítás-tanulásban alkalmazott eljárások, módszerek. A verbális- és vizuális eljárások ismertetése, alkalmazásukkal kapcsolatos megfontolások.
8. A segítségadás és biztosítás jelentősége, fajtái a mozgásos cselekvéstanítás folyamatában. A gyakorlás szerepe, a hibák fajtái és a hibajavítás célja, elvei és módszertani vonatkozásai.
9. A differenciálás értelmezése, jelentősége és lehetőségei az iskolai testnevelésben.
10. Az értékelés, ellenőrzés értelmezése, funkciói és típusai. A tanulói teljesítmény összetevői az iskolai testnevelésben.
11. A pozitív tanulási környezet fogalma, fenntartásának módszerei és a fegyelmezés kérdésköre az iskolai testnevelésben, sportban.
12. A minőségi testnevelés fogalma, oktatásának szakmódszertani alapjai.
13. A tanári kommunikáció meghatározása, módozatai, hatékony kommunikációs metodika testnevelés órán.
14. A testnevelő tanár pedagógiai tevékenységrendszere, kapcsolata tanítványaival, szerepe a személyiségfejlesztésben. Nevelési szintek és módszerek.
15. A pedagógus egészsége, felelőssége a tanulók egészségtudatos magatartásra való nevelésében. A testnevelő tanár, mint példakép. A testnevelő tanár motiváló módszereinek jellemzői.