

**Testnevelés és sport műveltségterület
szigorlati tételek**

1.
 - a) A 6-12 éves életkor antropometriai és motoros képesség vizsgálatának történeti áttekintése.
 - b) A szerugrások fajtái, technikái és oktatásának módszertani vonatkozásokkal kapcsolt ismertetése.
 - c) A nekifutással történő távolugrás jellemzése, oktatása.
2.
 - a) A mozgástanulás – tanítás folyamata.
 - b) A talajtorna tartásos elemeinek ismertetése.
 - c) Rajtok oktatása és szerepe.
3.
 - a) A motoros képességek felosztása. Az állóképesség fejlesztése az 1-6.osztályban.
 - b) A talajtorna mozgásos gyakorlat elemeinek jellemzése.
 - c) Dobások ismertetése, oktatásának menete.
4.
 - a) A koordinációs képességek fajtái, fejlesztésének lehetőségei.
 - b) Az iskolai testnevelésben alkalmazható támaszgyakorlatok (szertorna) tartásos és mozgásos gyakorlelemeinek jellemzése és oktatása.
 - c) A rendgyakorlatok helye és szerepe az iskolai testnevelés szervezeti formáiban. Kézi szerek, szerek szerepe a testnevelésben (kézi súlyzó, karika, ugrókötel, bot, zsámoly, pad, bordásfal).
5.
 - a) Motoros képességek, a gyorsaság.
 - b) Testnevelés elméleti alapfogalmak (testnevelés, testi nevelés, sport, rekreáció, testkultúra).
 - c) Futások oktatása, fejlesztése és felmérések az 1-6. osztályban.
6.
 - a) Mozgékonyság, hajlékonyság lazaság.
 - b) A nekifutással történő magasugrás jellemzése, oktatása.
 - c) Az egészséges táplálkozás alapelvei.
7.
 - a) Oktatási módszerek, a testnevelésben.
 - b) Motoros képességek, az erő.
 - c) A testnevelési játékok anyaga és tervezése az iskolában.
8.
 - a) A gyakorlat vezetés módszerei. A gyakorlatok megértését és sikeres végrehajtását elősegítő, rávezető eljárások.
 - b) A kosárlabdázás technikai és taktikai elemeinek ismertetése. A mini kosárlabdázás legfontosabb szabályai.
 - c) A rajzírás szerepe, feladata.
9.
 - a) A testnevelési órák szervezése. Foglalkoztatási formák.
 - b) Az előkészítő gyakorlatok fajtái, csoportosítása. A gyakorlatszerkesztés szempontjai.
 - c) A röplabdázás technikai és taktikai elemeinek ismertetése, oktatásának menete a 1-6. osztályban.
10.
 - a) A tanmenet készítése, felépítése.
 - b) Labdás testnevelési játékok 1-6. osztályban.
 - c) Az egyéb sportok helye és szerepe a tanórai és a tanórán kívüli mozgástevékenységben.
11.
 - a) Az iskolai testnevelés mozgásanyaga, felépítése, tanterv.
 - b) A szomatikus prevenció és korrekció feladatai az iskolai testnevelés tanórai és tanórán kívüli mozgásos tevékenységformáiban.
 - c) Vízhez szoktató játékok és alapgyakorlatok, az úszás oktatás előkészítése.
12.
 - a) A testnevelési óra felépítése, óravázlat.
 - b) Természetes gyakorlatok, (kúszások, csúszások, mászások változatainak módszertani vonatkozásokkal kapcsolatos ismertetése).
 - c) A kötélmászás technikája, mászókulcsolás, oktatása, jelentősége.
13.
 - a) Az ellenőrzés és értékelés tartalma, formája. teljesítménymérés a testnevelési órán.
 - b) Úszáselemek technikájának ismertetése, oktatási sajátosságai a testnevelési óra keretein belül, úszás jelentősége.
 - c) Tehetséggondozás. Versenyeztetés.