**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. A testkultúrális tevékenység képességfeltételeinek és képességfejlesztő hatásának komplexitása:**

- 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 az iskola testkulturális**

**tevékenységrendszerében:**

- prevenció,

- integrált testnevelés,

- gyógytestnevelés,

- sajátos fejlesztést igénylők testnevelése és sportja.

**3. 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.

**4. A szabadidős sporttevékenységek megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola**

**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 az iskola testkulturális**

**tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- oktatása,

- szabályai,

- versenyeztetés.

**7. A torna mozgásanyagának helye, szerepe, jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

**8. Az úszás helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális tevékenységeiben:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

9. **A küzdősportok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola testkultúrális**

**tevékenységében:**

- mozgásanyaga,

- szabályai,

- oktatása,

- versenyeztetés.

10. **A sportjátékok mozgásanyagának helye, szerepe és jelentősége az iskola 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,

- sportünnepélyek gyakorlatanyaga.

**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. DAPE**

**Developmentally Appropriate Physical Education**

* fejlődés, fejlesztés központú testnevelés
* esélyegyenlőség a motoros cselekvés megoldásaiban
* teljesítmény-és versenykényszer mentesség
* kommunikáció, kooperáció, kreativitás

**16. „TESIM” (2015) „A testnevelés tanításának didaktikai alapjai” (Csányi Tamás – Révész László)(MDSZ)**

- komplex intézményi mozgásprogram

- a minőségi testnevelés tartalmi és módszertani értelmezése

- a pozitív tanulási környezet fenntartása

Módszertani füzetek:

* „Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés”
* „A taktikai gondolkodás fejlesztésének lehetőségei a játékoktatásban”
* „Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv”
* „A tánc és a kreatív mozgás alapjai”
* „Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz”
* „Jógaalapú mozgásprogram az iskolai testnevelésben”
* „Stressz kezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben”