Testnevelő tanár
Modulzáró vizsga

A tételekben a tanult alapozó, szaktárgyi és szakmódszertani ismeretek szintetizált összefoglalása a feladat.
A témának megfelelően, a tételeket élettani, mozgástanulási/biomechanikai, edzéselméleti, sportági és sportpedagógiai megközelítésben fejtse ki, az iskolai testnevelés céljainak és jellemzőinek (egészségszemlélet, differenciálás), továbbá szakaszainak figyelembe vételével.

1. A futómozgások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (természetes mozgások, atlétikai futások, tájékozódási futás, futó- és fogójátékok, sportjátékok)

   - a futómozgások a természetes gyakorlatokban, a testnevelési játékokban és a rekreációs mozgásanyagban
   - atlétika: rövid-közép-hosszútáv, gátfutás, mezei futás, Kölyökatlétika
   - a labda nélküli technikai elemek / megindulás, megállás, irányváltoztatás, testcselek, a labda nélküli (támadó és védő-) mozgások oktatásának gyakorlata, képességfejlesztési és mozgástanulási szempontból

2. Az egy lábról végrehajtott ugrások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (természetes mozgások, atlétikai ugrások, sportjátékok)

   - szökkenések, szökdelések (egy lábról) a természetes- és a határozott formájú gyakorlatokban
   - egylábról történő el- és felugrások a különböző sportjátékokban
   - atlétika: különböző technikával végrehajtott magasugrás, távolugrás, Kölyökatlétika

3. A két lábról végrehajtott ugrások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (természetes mozgások, a torna ugrásai, sportjátékok)

   - szökkenések, szökdelések (két lábról) a természetes- és a határozott formájú gyakorlatokban
   - torna: az egyéb,- előkészítő és valódi támaszugrások, valamint a talajról történő felugrások és a szerre történő fel, ill. a szerről történő leugrások mozgásanyagának előkészítése és oktatásának felépítése.
   - a kétlábról történő felugrások a különböző sportjátékokban

4. A célba irányuló dobások/átadások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (sportjátékok, szabadidős játékok pl. frizbi)

   - célzások a testnevelési játékokban

- sportjátékok: labdaátadások (egy - és kétkezes, lábbal), labdaátvételek (kézzel, lábbal), kapuralövések, kosárra dobások, leütések fajtái és oktatási gyakorlata

5. A távolságra irányuló dobások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (az atlétikai dobások, szabadidős játékok (pl. frizbi)

   - hajítások, vetések, lökések a testnevelési játékokban és a rekreációs mozgásanyagban
   - atlétika: kislabdahajítás, gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés, Kölyökatlétika

6. A manipulatív mozgásformák – labda – megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (labdás ügyességfejlesztés)

   - a labdás ügyességfejlesztés és a labdavezetés oktatásának gyakorlata képességfejlesztési és mozgástanulási szempontból a természetes gyakorlatokban, a testnevelési játékokban és a sportjátékokban (labdaérintések, labdafelvételek, átadások, átvételek, dekázások)

7. A manipulatív mozgásformák – ütős játékok – megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (floorball, méta, asztalitenisz, tollaslabda, speedminton, tenisz, intercross)

   - az ütős játékok mozgásanyaga, oktatásuk előkészítése, oktatásuk menete: szerfogás, ütésfajták, szabályok, jelentőségük a képességfejlesztésben kiemelten a koordinációs képességek szempontjából (oldaliság, testközépvonal – átlépés).

8. A manipulatív mozgásformák – egyéb eszközök– megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (RG, gimnasztikai kéziszerek)

   - RG: az RG kéziszerei, mozgásanyaguk, a kéziszergyakorlatok oktatási gyakorlata képességfejlesztési és mozgástanulási szempontból
   - gimnasztika: a hagyományos (babzsák, ugrókötél, tornabot, karika, gumilabda, medicinlabda, kézisúlyzó) és az újabb (gumipánt (band)/gumiszalag, flexibar (swing stick), stb.) kéziszerek mozgásanyaga és oktatási gyakorlata képességfejlesztési és mozgástanulási szempontból

9. Az egyensúlyozást kiemelten igénylő mozgásformák megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

   (torna, kerékpározás, gördülő sportok, téli sportok, téli tábor)

   - torna: a statikus és dinamikus egyensúlyt igénylő elemek megjelenése, előkészítése a torna anyag oktatásában talajon és a szereken.
   - a kerékpározás, a korcsolya, a görkorcsolya, és a havas sportok mozgásanyaga, jelentősége a képességfejlesztésben, oktatási sajátosságai az iskolában
   - egyensúlyozás a vízi sportokban (játékos feladatok, kajak, kenu, stb.)

10. A zene és a zenés mozgásfeladatok megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (gimnasztika, torna, táncok, RG, aerobic)

    - gimnasztika, RG: a zeneválasztás szempontjai, gyakorlata és a zene felhasználási lehetőségei
    - aerobic: A zene és jellemzőinek szerepe az aerobic mozgásanyagának végzése közben (stílus, ütemszám, technika stb.)
    - torna: a zene alkalmazási lehetőségei a torna iskolai követelményeinek oktatása közben (bemelegítés, összefüggő gyakorlat, bemutató számok stb.)

11. A téri tájékozódás/ térérzékelés megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (gimnasztika, torna, játékok, sportjátékok)

    - gimnasztika: az adott képességet igénylő és azt fejlesztő feladatok, gyakorlatok (a természetes gyakorlatoktól az összetett gimnasztikai elemekig) és oktatásmódszertanuk
    - torna: a téri tájékozódás/ térérzékelés megjelenése a torna mozgásanyagában. Egyszerűbb és bonyolultabb mozgásszerkezetű elemek előkészítése, oktatása.
    - a térben való elhelyezkedés és mozgás (pl.: védekezési és támadási taktikák) a testnevelési játékokban és a sportjátékokban

12. A ritmusképesség megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (gimnasztika, torna, játékok, sportjátékok)

    - gimnasztika: az adott képességet igénylő és azt fejlesztő feladatok, gyakorlatok (a természetes gyakorlatoktól az összetett gimnasztikai elemekig, szerekkel (pl.: koordinációs létra) és szer nélkül) és oktatásmódszertanuk
    - torna: a ritmusérzék megjelenése a torna elemek végrehajtása közben, valamint fejlesztési lehetőségei a torna mozgásanyagával.
    - testnevelési és sportjátékok: a ritmusérzék megjelenése a játékokban, valamint fejlesztési lehetőségei

13. Az együttműködést igénylő mozgásfeladatok megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (gimnasztika, torna, aerobic, játékok, sportjátékok)

    - gimnasztika: a páros- és társas, illetve párban vagy csoportban végezhető gimnasztikai feladatok és gyakorlatok mozgásanyaga és oktatásmódszertana
    - aerobic: az együttműködés megjelenése, jelentősége a páros,- mikrocsoportos,- csoportos bemutató számokban.
    - torna: az együttműködés megjelenése és jelentősége a páros, a gúla és a csoportos gyakorlatokban valamint a torna jellegű bemutatókban.
    - testnevelési játékok: az együttműködés (2 vagy több tanuló) fejlesztését szolgáló játékok és oktatásmódszertanuk
    - sportjátékok: a 2 illetve 3 ember kapcsolatát igényló játékszituációk, a helyezkedés iskolai oktatásának gyakorlata (létszámazonos és létszámfölényes / támadás/ vagy létszámhátrányos / védekezés/ játékok)

14. A vizes közegben végezhető mozgásformák, jelentőségük és oktatási gyakorlatuk az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (úszás, vízitábor)

    - úszás: a vízben érvényesülő főbb törvényszerűségek; a vízhez szoktatás szükségessége, alapgyakorlatai; az úszásnemek (gyors, hát, mell, pillangó, vegyesúszás) oktatásának sajátosságai, oktatásmódszertana, az úszás versenyszabályai (különös tekintettel, rajt, fordulók, célba érkezés, technikai elemek)
    - vízi tábor: Az álló és folyóvizek legfontosabb tulajdonságai, vízre szállás, kikötés szabályai, a túra kenuban való biztonságos evezés technikai alapjai, vízi kresz, táborozás vízparton. Környezettudatos magatartás, természetvédelmi szemlélet. Természethez közeli rekreációs programok. A vízi túrázás veszélyei, vízből mentés.

15. A függésgyakorlatok, húzások-tolások megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (természetes gyakorlatok, torna, önvédelmi és küzdősportok, falmászás)

    - vertikális és horizontális húzások-tolások, küzdőgyakorlatok, különböző függőszerek és felfüggesztéses eszközök, antirotációs és rotációs feladatok ellenállásokkal, és instabil felületen.
    - torna: a függésgyakorlatok előkészítése és az ehhez szükséges képességek fejlesztése a torna mozgásanyagában. A függésgyakorlatok konkrét megjelenése az iskolai testnevelés torna anyagában.
    - A küzdősportok (ökölvívás, birkózás, judo) oktatásának lehetőségei az iskolai testnevelésben, a gyerekek testi és szellemi fejlődésének elősegítése e sportágak mozgásanyagának alkalmazásával. Előkészítő, rávezető gyakorlatok, képességfejlesztés.

16. A támaszgyakorlatok, emelések-hordások, megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban.

    (természetes gyakorlatok, torna, önvédelmi és küzdősportok)

    - támaszgyakorlatok a gimnasztikában - mozgásanyag (természetes gyakorlatok, határozott formájú gyakorlatok) és oktatásmódszertan.
    - torna: a támaszgyakorlatok előkészítése és az ehhez szükséges képességek fejlesztése a torna mozgásanyagában. A támaszgyakorlatok konkrét megjelenése az iskolai testnevelés torna anyagában a talajon és a szereken.
    - A harcművészetek (kung-fu, karate) oktatásának lehetőségei az iskolai testnevelésben, a gyerekek testi és szellemi fejlődésének elősegítése e mozgásművészetek alkalmazásával. Előkészítő, rávezető gyakorlatok, képességfejlesztés.

17. A sportjátékok megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban I. (labdarúgás és kézilabda)

    (játékok, sportjátékok, alternatív környezetben űzhető és szabadidős játékok)

    - A labdarúgás és a kézilabda játék felépítése az 1-8. osztályban (Grassroots, szivacskézilabda, stb.). Az oktatás tervezésének menete (a legfontosabb tanulási szempontok figyelembe vételével).

- A támadó és védő szerep és taktika kialakítása, oktatásmenete a testnevelési játékokban és a sportjátékokban (sportjátékonként specializálva)
- Alternatív környezetben űzhető sportjáték változatok (pl.: lábtengó, strandfoci, strandkézilabda), legfontosabb jellemzői, szabályai.

18. A sportjátékok játékok megjelenési formái, jelentősége és oktatási gyakorlata az iskolai testnevelés különböző szakaszaiban II. (kosárlabda, röplabda)

    (játékok, sportjátékok, alternatív környezetben űzhető és szabadidős játékok)

    - A röplabda és a kosárlabda játék felépítése az 1-8. osztályban (röpisuli). Az oktatás tervezésének menete (a legfontosabb tanulási szempontok figyelembe vételével).
    - A támadó és védő szerep és taktika kialakítása, oktatásmenete a testnevelési játékokban és a sportjátékokban (sportjátékonként specializálva)
    - Alternatív környezetben űzhető sportjáték változatok (pl.: strandröplabda, hóröplabda, parkröplabda, ülőröplabda, B33, streetball), legfontosabb jellemzői, szabályai.