

Testnevelés elmélet (szigorlat)

1. a./ A testnevelés fogalma, célja, feladatai, eszközei
b./ A futómozgás jellemzése, két fő technikájának összehasonlítása, oktatása.
c./ Testnevelés elméleti alapismeretek: testnevelési tanterv, tanmenet
2. a./ A testgyakorlatok tartalmának elemzése
b./ Futások jellemzése, csoportosítása. Rajtok jellemzése, oktatása, szabályok.
c./ Testnevelés elméleti alapismeretek: óratervezet, óravázlat – felkészülés a testnevelési órára
3. a./ Testgyakorlatok formájának jellemzése
b./ Atlétikai ugrások jellemzése. Távolugrás technikája, oktatása, szabályai
c./ A játék szerepe a gyermek életében, a játékok fajtái
4. a./ A mozgástanulás szakaszai, jellemzői, mozgástanulással kapcsolatos fogalmak
b./ Atlétikai ugrások jellemzése. Magasugrás technikája, oktatása, szabályai
c./ Testnevelési játékok, a játékoktatás módszertana
5. a./ Gimnasztikai alapformájú gyakorlatok jellemzése, képességfejlesztés
b./ Atlétikai dobások jellemzése. Kislabdahajítás technikája, oktatása, szabályai
c./ Ellenőrzés, értékelés, osztályozás. Teljesítménymérés a testnevelésben
6. a./ Kondicionális képességek és fejlesztésük
b./ Váltófutás technikája. oktatása, szabályai
c./ Sportártalmak, sportsérülések, elsősegélynyújtás
7. a./ Koordinációs képességek és fejlesztésük
b./ Torna: talajelemek technikája, oktatása, segítségnyújtás, hibajavítás
c./ Tartásjavítás, prevenció
Néhány tartásjavító gyakorlat ismertetése, szerepe az iskolai testnevelésben
8. a./ Izületi mozgékonyosság, hajlékonyosság és fejlesztése
b./ Torna: szekrényugrás előkészítése, technikája, oktatása, segítségadás, hibajavítás
(felguggolás függőleges repülés, átguggolás)
c./ Kézilabda: a játék jellemzése, legfontosabb szabályai
A támadás és védekezés taktikájának felosztása
9. a./ A testnevelési óra felépítése
b./ Torna: szergyakorlatok: gyűrű, gerenda, korlát, felemáskorlát
(a tanult elemek csoportosítása) Legfontosabb versenyszabályok
c./ Kézilabda: legfontosabb technikai elemek és oktatásuk
(átadások, felugrások és beugrások lövés)
10. a./ A testnevelés oktatásának módszerei
b./ Természetes gyakorlatok jellemzése
c./ Kosárlabdázás jellemzése, legfontosabb szabályai
Labda nélküli mozgások és labdás technikai elemek oktatása
(megindulás, megállás, sarkazás, labdavezetés)

11. a./ A gyakorlás megszervezése
b./ Az úszás jellemzése, egészségre kifejtett pozitív hatásai
Vízben történő mozgások előkészítése, vízhez szoktatás gyakorlatai
c./ Kosárlabda: labdás technikai elemek, - dobások fajtái, technikája, oktatása
(átadások, kosárra dobások)
12. a./ A mozgató szervrendszer felépítése, működése
b./ Mellúszás technikája, oktatása
c./ Röplabda: a játék kialakulása, jellemzése, legfontosabb szabályai,
mozgásanyagának felosztása
13. a./ Gyógytestnevelési alapfogalmak, prevenció, gyógytestnevelési kategóriák és az
elváltozások csoportosítása
b./ Gyorsúszás technikája, oktatása
c./ Röplabda: kosárérintés, alkarérintés, alsó egyenes nyitás technikája, oktatása
14. a./ Gyógytestnevelés: a mozgatórendszer elváltozásai és javítási lehetőségei
b./ Hátúszás technikája, oktatása
c./ Labdarúgás: jellemzése, legfontosabb szabályai, mozgásanyagának felosztása
15. a./ Rekreációs tevékenységek szervezése, foglalkozások a szabadban
(turisztikai,- vízi,-sítáborok...)
b./ Egészséges életmódra nevelés az iskolai testnevelésben
c./ Labdarúgás: technikai elemek és oktatásuk
(labdavezetés, átadások, cselezés, kapura lövés, fejelés)