|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: ZÁRÓSZIGORLAT** | **Kódja: LMT\_TN430S0** | **Kreditszáma:0** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1) és száma: **0** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): zárószigorlat | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **4.** | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: | | |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | | |
| A **zárószigorlat** a tanárjelölt által választott okleveles testnevelő tanár tanári szakképzettség ismeretanyagának és kompetenciáinak számonkérési (vizsga) formája. Anyaga a szakterület teljes ismeretanyagát komplex módon tartalmazza. A testnevelő tanárjelöltnek bizonyítania kell a szigorlat során diszciplináris felkészültségét. A zárószigorlatot *egyrészt* a szakmódszertanon kívül előírt szakmai kreditek megszer­zése után, *másrészt* a gyakorló félévet megelőzően kell letenni, annak érdekében, hogy a testnevelő tanárjelölt diszciplinárisan felkészülten kezdhesse féléves összefüggő gyakorlatát. A zárószigorlat sikeres teljesítése előfeltétele a féléves összefüggő gyakorlat felvételének.  **A zárószigorlat tartalmát** a testnevelő tanár tanári szakképzettség diszciplináris ismereteinek alábbi komplex kérdéskörei adják:   1. A testkulturális tevékenység képességfeltételeinek és képességfejlesztő hatásának komplexitása    * képességek, motoros képességek    * a képességfejlesztés elmélete és gyakorlata    * a képességfejlesztés életkori- 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.   1. A szabadidős sporttevékenységek megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben    * sportágai (egyéni, kiscsoportos, csapat, zenés mozgásformák)    * mozgásanyaga    * szabályai    * játékvezetői ismeretek    * sport- és rekreációs táborok szervezése és vezetése. 2. A mozgás, mint a testkultúra átfogó tevékenységi formája    * a mozgásos cselekvéstanulás sajátosságai, folyamata.    * a pszicho-motoros tevékenység lehetőségei a fejlesztésben    * transzferhatások. 3. Az atlétika megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben    * mozgásanyaga    * oktatása    * szabályai    * versenyeztetés. 4. A torna megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben    * mozgásanyaga    * szabályai    * oktatása    * versenyeztetés. 5. Az úszás megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben    * mozgásanyaga    * szabályai    * oktatása    * versenyeztetés. 6. Az aerobic és a küzdősportok helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységében    * mozgásanyaga    * oktatása    * szabályai    * versenyeztetés. 7. A sportjátékok megjelenése, helye, szerepe, jelentősége az iskola testkulturális tevékenységeiben    * sportágai    * mozgásanyaga    * oktatása    * szabályai    * versenyeztetés, játékvezetői ismeretek. 8. A testnevelés sajátosságai, helye, szerepe, feladata az iskola nevelési-oktatási folyamatában, kapcsolata más tantárgyakkal    * a testnevelés értékei    * képesség- és személyiségfejlesztés    * az iskolai sport szervezetei, működésük. 9. A sporttudomány helye a tudományok rendszerében    * a sport és a testnevelés legfontosabb kutatási területei    * a sporttudományos kutatómunka menete, folyamata    * a motórium mérésének főbb területei és eszközei.   13. A sajátos fejlesztést igénylő (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fej- lődésükben lemaradó, elhízott) tanulók és felnőttek testnevelése, 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.   1. Az érettségi vizsgakövetelmények   - a testnevelés érettségi vizsga bevezetésének indoklása, általános jellemzése,  törvényi háttere  - a két vizsgaszint (középszintű, emelt szintű) viszonya  - az érettségi vizsga törvényi szabályozása, követelmények, jogosultságok  - alapszintű érettségi vizsga elméleti követelményei, alapszintű érettségi vizsga gyakorlati követelményei  - emeltszintű érettségi vizsga elméleti követelményei, emeltszintű érettségi vizsga gyakorlati követelményei; az előkészítő foglalkozások tervezése és vezetése.   1. Eseményszervezés (event menedzsment) az iskolában   - a sportesemények lehetséges változatai az iskolai élet különböző területein  - a házibajnokságok (csapat sportágak, versengések, játékok) és szervezésük  - sportbemutatók és szervezésük  - sportnapok (iskolán kívüli résztvevőkkel is) és szervezésük  - sportbemutatók és ünnepélyek korosztályos jellemzői és szervezési kérdései  - sportünnepélyek gyakorlatanyaga  - az event menedzsment iskolai vonatkozásai.  16. Prevenció és rehabilitáció az iskolában  - biomechanikailag helyes testtartás kritériumainak, agonista, antagonista izomegyensúly szempontjainak, ízületi mozgáshatároknak, a fizikai fittség összetevőinek részletezése  - objektív adatok (pulzus, vérnyomás) mérése, gyűjtése  - állóképesség, erő és nyújthatósági tesztek szempontjainak, mérésének, értékelésének elméleti és gyakorlati ismertetése  - sagittalis és frontális irányú, gerincet érintő rendellenességek prevenciója, rehabilitációja, aktív, passzív, szabad és szergyakorlatok  - a speciális élethelyzetben lévők preventív és rehabilitációs mozgásanyaga, pl. szoptatás, szülés utáni állapot (melltorna, intim torna, inkontinencia ellen ható izmok megerősítése)  - egészségügyi rehabilitáció utáni fizikai aktivitás szempontjainak, moz-gásanyagának, terhelhetőségének figyelembevétele stb.  - az egészségtudatos magatartás és életvitel kialakítása | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | | |
| * *Kötelező irodalom:* az összes tantárgy minden irodalma. * *Ajánlott irodalom:* az összes tantárgy minden irodalma. | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Kristonné dr. Bakos Magdolna CSc – főiskolai tanár** | | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  **Dr. Bíró Melinda PhD – főiskolai docens** | | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)