|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: ZÁRÓSZIGORLAT** | **Kódja: NMT\_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)