

1. Alapfogalmak: Kultúra, testkultúra, nevelés, testi nevelés, testnevelés, sportképesség, készség, technika, taktika, kompetencia, motoros kompetencia, fittség, edzettség. A testnevelés cél és feladatrendszere. A páros-szer –és kéziszer-gyakorlatok kapcsolata a főgyakorlatokkal.
2. A rendgyakorlatok: fogalma, vezényszavak utasítások, vezénylés. Alaki formák és vezényszavai, utasításai. Alakzatok – alakzatváltoztatások, testfordulatok, menet, futás megindítása és megállítása vezényszavakkal, utasításokkal. Alakzatok formái. A kiinduló helyzetek vezényszavai és utasításai. Páros és kéziszer-gyakorlatok kiinduló helyzeteinek vezényszavai és utasításai.
3. A gimnasztika és módszertana: a gimnasztika gyakorlatanyagának csoportosítása. Statikus és dinamikus alapformák szerinti csoportosítás. Testrészek szerinti csoportosítás. Kiváltott hatás szerinti csoportosítás. Az alapformák kapcsolódásának lehetőségei példákkal. A gimnasztikai gyakorlatok tervezésének szempontjai. A rajzírás alapszabályai.
4. A gimnasztika módszertani alapjai: a módszer megválasztásának meghatározói, a helyes közlés jellemzői, a gimnasztika vezetésének eljárásai - példákkal is -. A kiinduló helyzet, a gyakorlatok megindítása, megállítása, ütemezés, gyakorlat közbeni megjegyzések (HVU), a hibajavítás, a gyakorlatvezetés leggyakoribb hibái.
5. A testnevelés eszközei. A testgyakorlatok fogalma, jellemzői, tartalma, formája, funkciója. A testgyakorlatok mozgásszerkezete. Dinamikai összetevők jellemzése. A testgyakorlatok rendszerezése.
6. A testnevelés óra jellemzői, feladata. A testnevelés óra szerkezete, az órarészek feladata, tartalma. A testnevelés órák típusai. Foglalkoztatási formák a testnevelésben.
7. Az oktatási folyamat sajátosságai a testnevelésben. A motoros oktatás folyamatának didaktikai sajátosságai. A motoros cselekvéstanulás folyamata, a mozgáskészség kialakulásának folyamata. Nyílt és zárt készség fogalma.
8. Az alsó tagozatos testnevelés módszertana: a módszer megválasztását befolyásoló tényezők, az oktatási folyamat egyes szakaszaiban alkalmazható módszerek (ismeretnyújtás, gyakorlás, hibajavítás, értékelés, ellenőrzés).
9. A testnevelési játékok fogalma, jellemzői, hatása a gyermek fejlődésére, a játéktevékenység fejlődése, a játékoktatás tervezésének szempontjai. A játékok elhelyezése a testnevelés óra felépítésében. A játékok felosztása és jellemzése. A játék oktatásának menete.

10. A mozgáskoordináció elmélete: a mozgáskoordináció értelmezése, vezérlés, mozgásszabályozás fogalma, a korrekció feltétele, a visszajelentések lényege, a kinesztézis, a korrekció alapja, szabályozási rendszer, szabályozási körök.
11. A koordinációs képességek. A koordinációs képességek fejlesztése alsó tagozatban különböző mozgásfajtákkal és testnevelési játékokkal. Nevelés –oktatás-képzés egysége a testnevelésben.
12. Az erő fogalma, fajtái, az izomműködés alapvető jellemzői és megjelenési formái. Az erő fejlesztése alsó tagozatban különböző mozgásfajtákkal és testnevelési játékokkal.
13. Az állóképesség fogalma, megjelenési formái, az izomműködés energetikai háttere (aerob és anaerob folyamatok). Az állóképesség fejlesztése alsó tagozatban különböző mozgásfajtákkal és testnevelési játékokkal.
14. A gyorsaság fogalma, megjelenési formái. Inger, ingerület átvitel fogalma. Egyes gyorsaságformák fejlesztése alsó tagozatban különböző mozgásfajtákkal és testnevelési játékokkal.

A kollokviumra hozni kell az óratervezetet kinyomtatva, csatolva az általam javított példányt.

Irodalom:

Ozsváth (2005): Testnevelés tantárgypedagógia ELTE TÓFK

Arday, Tihanyiné (2008): Kézikönyv az alsó tagozatos testnevelés tanításához. ELTE TÓFK

Ozsváth, Császi (1994): Testnevelés tantárgypedagógia szöveggyűjtemény. BTF

Előadások és gyakorlati órák anyaga.