



Károli Gáspár Református Egyetem  
Pedagógiai Kar

Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

Testnevelés műveltségterületi tételsor

Tárgykód: PK TN1123900/ PK TL1123900/ PK R10000

Tanító alapképzési szak

Hatályos: 2022.



TESTNEVELÉS MŰVELTSÉGTERÜLETI SZIGORLATI TÉTELEK 2022.  
PK TN1123900/ PK TL1123900/ PK R10000

**1. Testkultúra, testi nevelés, testnevelés tantárgy fogalma, céljai, jelentősége a mai magyar közoktatásban (mindennapos testnevelés, minőségi testnevelés elvei).**

**Elméleti kifejtés:**

- A felsorolt fogalmak tisztázása
- A testnevelés helye és szerepe a közoktatásban
- A testnevelés feladata

**Javasolt szakirodalom:**

- Bíróné N.E., Bognár J., Farkas J., Gombocz J., Hamar P., Kovács A.T., Mészáros J., Ozsváth K., Rétsági E., Rigler E., Salvara I.M., Szabó B., Tihanyiné Hős Á., Vináné Kokovay Á.: Sportpedagógia – Kézikönyv a tesnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campuc Kiadó-Nordex Kft. 2011
- Gaál Sándorné- Bencze Sándorné: A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára. TSF PFK, Szarvas, Főiskolai jegyzet, 2004.
- Maxin Imre: A testnevelés elmélete és módszertana Dialóg Campus Kiadó, 2002.
- Révész László és Csányi Tamás: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2015.

**2. A motoros képesség fogalma, értelmezése, élettani háttere, felosztása.**

**Elméleti kifejtés:**

- Koordinációs képességek ismertetése
- Kondicionális képességek
- Ízületi hajlékonyság ismertetése
- Motoros képességek fejlesztésének lehetőségei iskolában.

**Javasolt szakirodalom:**

- Bíróné N.E., Bognár J., Farkas J., Gombocz J., Hamar P., Kovács A.T., Mészáros J., Ozsváth K., Rétsági E., Rigler E., Salvara I.M., Szabó B., Tihanyiné Hős Á., Vináné Kokovay Á.: Sportpedagógia – Kézikönyv a tesnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campuc Kiadó-Nordex Kft. 2011
- Gaál Sándorné- Bencze Sándorné: A testnevelés mozgásanyagának feldolgozása a 3-10 éves korosztály számára. TSF PFK, Szarvas, Főiskolai jegyzet, 2004.
- Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan. Középfokú jegyzet, 2009.
- Radák Zsolt: Edzésélettan. 2019. Budapest,



Károli Gáspár Református Egyetem  
Pedagógiai Kar

- Vannai Judit: Gyermeksport. Fizikai aktivitás a megszületéstől a felnőtté válásig. Krea-Fitt Kft., 2019.



### **3. A mozgástanulás alapvető feltételei, a mozgástanulás szakaszai. Hibajavítás lehetőségei, elvei**

#### **Elméleti kifejtés:**

- Mozgás tanulás fázisai
- A pedagógus szerepe és feladata a mozgástanulás során
- Durva és finom koordináció kialakulása
- hibajavítás szempontjai

#### **Javasolt szakirodalom:**

- Maxin Imre: A testnevelés elmélete és módszertana Dialóg Campus Kiadó, 2002.
- Révész László és Csányi Tamás: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2015.

### **4. A személyiségfejlesztés lehetőségei a sport által**

#### **Elméleti kifejtés:**

- A személyiség fogalma
- A mozgás (sport) hatása a személyiség fejlődésre
- A testnevelés óra, mint komplex személyiségfejlesztő színtér

#### **Javasolt szakirodalom:**

- Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina, Ruzits Éva (2016): Gyereklélek sportcipőben. Noran Libro, Budapest
- Vannai Judit: Gyermeksport. Fizikai aktivitás a megszületéstől a felnőtté válásig. Krea-Fitt Kft., 2019.
- Révész László és Csányi Tamás: A testnevelés tanításának didaktikai alapjai, Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2015.



**5. A gimnasztika szerepe, jelentősége a testgyakorlati ágak előkészítésében. Szabad-, társas- és kéziszeres gyakorlatanyaga.**

**Elméleti kifejtés:**

- A gimnasztika fogalma, feladata
- A gimnasztika felosztása
- Rajzírás általános szabályai

**Javasolt szakirodalom:**

- Honfi László: Gimnasztika – Elmélet, gyakorlat, módszertan, Elektronikus tankönyv, 2011 (<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>)
- Kőnig-Görögh, Dóra: A mozgás komplexitása. In: Bujdosóné, Papp Andrea; Gesztelyi, Hermina A teljesség harmóniája II. : A művészettel nevelés kreatív élményei. Debrecen, Didakt (2020) pp. 159-178. , 20 p.
- Kőnig-Görögh, Dóra: Kimozdulások: Gyermeki mozgásélmények változatai. In: Bujdosóné, Papp Andrea; Gesztelyi, Hermina (szerk.) A teljesség harmóniája I. : A művészettel nevelés értelmezései. Debrecen, Didakt (2020) pp. 193-212. , 20 p.

**6. Az atlétika főbb ágai: A futásokról általában, a futómozgás jellemzése, speciális bemelegítése és képességfejlesztése.**

**Elméleti kifejtés:**

- Az atlétika versenyszámai (különös tekintettel a futásra), s annak megjelenési formái az iskolában
- Futás technikája
- Gyakran előforduló hibák
- Fejlesztési lehetőségek

**Javasolt szakirodalom:**

- Kruber, Dieter: Az atlétika oktatása tornateremben. Iskolai testnevelés és sport, 2000.
- Murer, Kurt: 1003 atlétika játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, versenyzőknek. Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr. Kft., 2000.
- Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János, Béres Sándor: Atlétika oktatása testnevelő asszisztenseknek. Főiskolai jegyzet, 2014. <https://uni->



[eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez\\_5508399aed3f3.pdf](https://eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez_5508399aed3f3.pdf)

- Simon, Christian; Kramer Ralf: Atlétika. Futótechnikai variációs edzések. Gyakorlatok, ötletek, technikák. Dialóg Campus Kiadó, 2005.

**7. Az atlétika főbb ágai: az ugrások általános jellemzése, törvényszerűségek, speciális bemelegítése és képességfejlesztése. Távol és magasugrás technikája, oktatása, hibajavítása, előkészítése, rávezető gyakorlatok ismertetése.**

**Elméleti kifejtés:**

- Az atlétika versenyszámai (különös tekintettel az ugrásra), s annak megjelenési formái az iskolában
- Ugrás technikája, távol és magasugrás közti különbség bemutatása
- Gyakran előforduló hibák
- Fejlesztési lehetőségek

**Javasolt szakirodalom:**

- Kruber, Dieter: Az atlétika oktatása tornateremben. Iskolai testnevelés és sport, 2000.
- Murer, Kurt: 1003 atlétika játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, versenyzőknek. Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr. Kft., 2000.
- Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János, Béres Sándor: Atlétika oktatása testnevelő asszisztenseknek. Főiskolai jegyzet, 2014. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez\\_5508399aed3f3.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez_5508399aed3f3.pdf)

**8. Az atlétika főbb ágai: a dobásokról általában, a dobások jellemzése, törvényszerűségek, speciális bemelegítése és képességfejlesztése. A kislabdahajítás technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés.**

**Elméleti kifejtés:**

- Az atlétika versenyszámai (különös tekintettel a dobásra), s annak megjelenési formái az iskolában
- A kislabdahajítás technikája,
- Gyakran előforduló hibák
- Fejlesztési lehetőségek

**Javasolt szakirodalom:**



- Kruber, Dieter: Az atlétika oktatása tornateremben. Iskolai testnevelés és sport, 2000.
- Murer, Kurt: 1003 atlétika játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, versenyzőknek. Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr. Kft., 2000.
- Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János, Béres Sándor: Atlétika oktatása testnevelő asszisztenseknek. Főiskolai jegyzet, 2014. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez\\_5508399aed3f3.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika-konyv-szakiranyu-tovabbkepzeshez_5508399aed3f3.pdf)
- Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta: Egyéni sportágak. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)

#### **9. A torna gyakorlatanyagának bemutatása: talajtornában oktatott technikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**

##### **Elméleti kifejtés:**

- Technikai elemek bemutatása: guruló átfordulás előre és hátra, tarkóállás, kézállásba fellendülés, kézenátfordulás oldalt.
- Oktatás módszertani felépítés
- Segítségadás és hibajavítás

##### **Javasolt szakirodalom:**

- Honfi László: Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, 2004.
- Bucher, Walter: 1008 Torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, 2003.
- Honfi László, Szatmári Zoltán: A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó, 2011. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi-Szatmari%20-%20A%20sporttorna%20elmelete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html>
- Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta: Egyéni sportágak. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)
- Regős József. Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I. (1-8. osztály). 2014, Nyíregyháza, Nyíregyházi Főiskola testnevelés és Sporttudományi Intézet. <https://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>

#### **10. A torna gyakorlatanyagának bemutatása: tanult valódi támaszugrások bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**



**Elméleti kifejtés:**

- Technikai elemek bemutatása: felguggolás, terpesz-, guggoló-, zsugorkanyarlati átugrás
- Oktatás módszertani felépítés
- Segítségadás és hibajavítás

**Javasolt szakirodalom:**

- Honfi László: Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, 2004.
- Bucher, Walter: 1008 Torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, 2003.
- Honfi László, Szatmári Zoltán: A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó, 2011. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi-Szatmari%20-%20A%20sporttorna%20elmélete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html>
- Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta: Egyéni sportágak. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)

**11. A torna gyakorlatanyagának bemutatása: gerendán tanult járások, gyűrűn oktatott technikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**

**Elméleti kifejtés:**

- Technikai elemek bemutatása: lendületvétel, függés, lefüggés, bicska, érintő járás, keringő lépés, hinta
- Oktatás módszertani felépítés
- Segítségadás és hibajavítás

**Javasolt szakirodalom:**

- Honfi László: Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, 2004.
- Bucher, Walter: 1008 Torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, 2003.
- Honfi László, Szatmári Zoltán: A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó, 2011. <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi-Szatmari%20-%20A%20sporttorna%20elmélete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html>
- Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta: Egyéni sportágak. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)





## **12. Sportjátékok megjelenése az iskolai testnevelésben: kézilabdázás szabályai, főbb technikai és taktikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**

### **Elméleti kifejtés:**

- Alapvető szabályok: pálya mérete, játékidő hossza, játékosok száma, posztok, szabálytalanságok fajtái.
- Technikai elemek: labda fogása, elkapása, egykezes felső átadás, felugrások lövés, labdavezetés
- Taktikai elemek: emberfogásos védekezés, terület védekezés.

### **Javasolt irodalom:**

- Boronyai Z., Kókai D., Csányi T.: Szivacskezilabdázás az iskolában – tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2016.
- Kőnig-Görögh, Dóra (2021): Szivacskezilabdázást előkészítő gyakorlatok online oktatási környezetben. In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) Szakmódszertani és pedagógiai tanulmányok a világjárvány idején. Komárno, Szlovákia : International Research Institute s.r.o. (2021) pp. 489-501. , 12 p.

## **13. Sportjátékok megjelenése az iskolai testnevelésben: kosárlabdázás szabályai, főbb technikai és taktikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**

### **Elméleti kifejtés:**

- Alapvető szabályok: pálya mérete, játékidő hossza, játékosok száma, posztok, szabálytalanságok fajtái
- Technikai elemek: sarkazás, labdavezetés, fektetett dobás, büntető dobás
- Taktikai elemek: emberfogásos védekezés, területvédekezés

### **Javasolt irodalom:**

- Zsolnay Gyöngyi : Dobd a kosárba.2013. MKOSZ, Budapest
- Gaál Sándorné, Ruderné Sipos Hajnalka: Gyerek labdajáték. Sportjátékok megalapozása (fejlesztő mozgásprogram a 4-10 éves korosztály számára). 2015. Szarvas
- Gaál Sándorné: Gyerek labdajáték II. Sportjátékok megalapozása óvodában és az alsó tagozatban (mozgásanyagának feldolgozása és testnevelési játékokban



történő alkalmazása). 2015. Szarvas Bíró M., Hajdu Pál., Juhász I., Kopkáné Plavhy J., Kristonné Bakos M., Széles-Kovács Gy., Váczi P., Zákányi Z.: Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek\\_55bf8fb2795b9.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_55bf8fb2795b9.pdf)

#### **14. Sportjátékok megjelenése az iskolai testnevelésben: röplabdázás szabályai, főbb technikai és taktikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.**

##### **Elméleti kifejtés:**

- Alapvető szabályok: pálya mérete, játékidő hossza, játékosok száma, posztok, szabálytalanságok fajtái.
- Technikai elemek: kosárérintés, alkarérintés, nyitás
- Taktikai elemek: forgás

##### **Javasolt irodalom:**

- Németh Zsolt: A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs, 2015.
- Szabados István, Hiervatrer Ákos: Ovi-Röpi. Zsinórlabdázás hatékony oktatása az óvodában. 2017. Ovisport Közhasznú Alapítvány



## 15. Sportjátékok megjelenése az iskolai testnevelésben: labdarúgás szabályai, főbb technikai és taktikai elemek bemutatása, oktatása, hibajavítása, előkészítése.

### Elméleti kifejtés:

- Alapvető szabályok: pálya mérete, játékidő hossza, játékosok száma, posztok, szabálytalanságok fajtái.
- Technikai elemek: dekázás, labdavezetés, kapura lövés
- Taktikai elemek: emberfogásos védekezés, terület védekezés.

### Javasolt irodalom:

- Bíró M., Hajdu Pál., Juhász I., Kopkáné Plavhy J., Kristonné Bakos M., Széles-Kovács Gy., Váczi P., Zákányi Z.: Labdajátékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek\\_55bf8fb2795b9.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_55bf8fb2795b9.pdf)
- Hegedűs Gábor, Király Tibor, Hegedűs Tamás: Óvodáskorú gyermekek mozgásfejlesztése. Személyiségfejlesztés a labdarúgást előkészítő OVI-FOCI gyakorlatokkal. 2013. Ovisport Közhasznú Alapítvány

## 16. A küzdősportok gyakorlatanyagának bemutatása az asszertivitás tükrében.

### Elméleti kifejtés:

- Asszertivitás fogalma
- Küzdőjátékok célja, fejlesztési lehetőségei
- Dzsúdó, birkózás, karate sportágak közötti különbségek bemutatása

### Javasolt szakirodalom:

- Morvay-Sey Kata: Küzdősportok, küzdőjátékok. 2011. Dialóg Campus Kiadó <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Morvay-Sey%20Kata%20-%20Kuzdosportok,%20kuzdojatekok/kuzdosportok.html>
- Pucsok József Márton, Veress Gyula Küzdősportok (judo) oktatásának elmélete és módszertana (1-8. osztály). 2015. Nyíregyháza, Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó <https://docplayer.hu/10750132-Dr-pucsok-jozsef-marton-veress-gyula-kuzdosportok-judo-oktatasanak-elmelete-es-modszertana-1-8-osztaly.html>
- Bóka Ferenc, Cziberéné Nohel Gizella, Dorka Péter, Vári Beáta: Egyéni sportágak. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 [http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/egyeni\\_sportagak/index.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/index.html)



Károli Gáspár Református Egyetem  
Pedagógiai Kar



### **17. A testnevelés és népi játékok és az alternatív játékok tematikus bemutatása a személyiségjegyek kapcsolataival.**

#### **Elméleti kifejtés:**

- A játék felosztása
- Testnevelési játékok szerepe az iskolában
- Játék oktatásának menete
- Alternatív környezetben űzhető sportágak bemutatása

#### **Javasolt szakirodalom:**

- Boronyai Zoltán, Kovács Katalin, Csányi Tamás: A taktikai gondolkodás fejlesztésének lehetőségei a játékoktatásban, Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.), Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014
- Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán: Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz, Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.), Magyar Diáksport Szövetség, Budapest, 2014
- Gergely Ildikó: Mit? Miért? Hogyan? Mozgásos játékok kézikönyve I., Egyszerű futójátékok, Krasznár és Fiai Könyvesbolt Kkt., 2013.
- Pektor Gabriella: Mozgásfejlesztő játékok gyűjteménye. Örömteli gyermekévek. Mozaik Kiadó, Szeged, 2011.
- Reigl Mariann: Testnevelési játékok. Elmélet és gyakorlat. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar jegyzete, Budapest, 2011.
- Bíró M., Juhász I., Széles-Kovács Gy., Szombathy K., Váczi P.: Mozgásos Játékok. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015. [https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasos-jatekok\\_5551e3be52c44.pdf](https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasos-jatekok_5551e3be52c44.pdf)
- TAMÁSINÉ DR. DSUPIN Borbála (2015): A zene és mozgás relációja a 3-7 éves korosztály személyiségfejlődésében. In: Szerepi Sándor (2015): Pedagógiai Innovációk. Debrecen, Debreceni Egyetem Kiadó, 17-43.

### **18. Mérések a testnevelésben. Értékelési, önértékelési formák a testnevelésben, a differenciálás elvei, lehetőségei.**

#### **Elméleti kifejtés:**

- Motoros képességek mérésének lehetőségei
- NETFIT bemutatása
- Differenciálás fogalma, lehetőségei testnevelés órán



**Javasolt szakirodalom:**

- Csányi Tamás: Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) alkalmazásához. 2019, Magyar Diáksport Szövetség
- Kőnig-Görögh, Dóra ; Szerdahelyi, Zoltán ; Czimbalmos-Laoues, Nóra ; Olvasztóné, Balogh Zsuzsa: 4-6 éves korú magyar óvodások testi fejlődésének és motorikus szintjének összehasonlító elemzése. In: Pálfi, Sándor (szerk.) Kora gyermekkori nevelés, család és közösségek = Early childhood education, families and communities, Debrecen, Didakt (2019) 148 p. pp. 95-107. , 13 p.
- Kőnig-Görögh, Dóra: Kimozdulások: Gyermeki mozgásélmények változatai. In: Bujdosóné, Papp Andrea; Gesztelyi, Hermina (szerk.) A teljesség harmóniája I. : A művészettel nevelés értelmezései. Debrecen, Didakt (2020) pp. 193-212. , 20 p.