

1. A testnevelésórák bevezető részének felépítési lehetőségei. Előkészületek, az órakezdés alaptípusai. Példák a gyakorlatból.
2. A bemelegítés módszertani elvei. A keringésfokozás megoldási lehetőségei. Az utasításos, a folyamatos gyakorlatvezetés. A játékos gimnasztika megközelítései.
3. A bemelegítés a és a főrész viszonya. Általános bemelegítés variációk. A speciális bemelegítés jelentése és jelentősége. A gerinc- és ízületvédelmi szempontok érvényesítése a bemelegítésben. Helyes és helytelen gyakorlatok példákkal, alternatívákkal.
4. A NETFIT fittségmérés elmélete, egészségügyi és pedagógiai jelentősége. A fittségoktatás folyamatának lépései konkrét példán keresztül.
5. A NETFIT tesztjei végrehajtásának kritériumai. Helyes és helytelen pedagógiai felhasználása. Az SNI tanulók fittségi tesztelésének módszertani szempontjai.
6. A fittség értelmezése, fejlődésének és fejlesztésének általános elvei edzéselméleti szempontból. Az erőfejlesztés módszertani szempontjai a 6-12 éves gyermekeknél.
7. A fittség értelmezése, fejlődésének és fejlesztésének általános elvei edzéselméleti szempontból. Az állóképesség fejlesztés módszertani szempontjai a 6-12 éves gyermekeknél.
8. A Fittség értelmezése, fejlődésének és fejlesztésének általános elvei edzéselméleti szempontból. A hajlékonyság fejlesztésének módszertani szempontjai a 6-12 éves gyermekeknél.
9. A mozgásfejlődés feltételei, a tipikus mozgásfejlődés mérföldkövei. A mozgásfejlődés modellje (Clark és metcalfe, 2002) és mozgástanulás (Gallahue, 2003) egy-egy modelljének bemutatása az egyes szakaszok jellemzőivel és módszertani elveivel. Az alapvető mozgáskészségek (FMS) rendszerezése és típusai.
10. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Alapvető helyváltoztató mozgások és variációik (járások, futások, oldalazások).
11. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Alapvető helyváltoztató mozgások és variációik (szökdelések, ugrások, menekülés- és üldözés).
12. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Tolások és húzások, emelések és hordások módszertani szempontjai és variációik. A differenciálás szempontjai.

13. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok módszertani szempontjai és variációik. A differenciálás szempontjai.
14. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Gurulások és átfordulások, esések módszertani szempontjai és variációik. A differenciálás szempontjai.
15. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. Támaszok, testsúlymozgatások, kúszások és mászások módszertani szempontjai és variációik. A differenciálás szempontjai.
16. Az akadálypályák, mint módszertani megoldások. Direkt és indirekt kialakításuk, alkalmazásuk konkrét példákon keresztül.
17. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. A dobások és elkapások, mint alapvető mozgáskészségek típusai, differenciálása, kritikus mozgásszerkezeti összetevőik.
18. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. A labdavezetések kézzel és lábbal, mint alapvető mozgáskészségek típusai, differenciálása, kritikus mozgásszerkezeti összetevőik.
19. A mozgásoktatás direkt és indirekt stratégiája. A labdagurítások és ütések karra, eszközzel, mint alapvető mozgáskészségek típusai, differenciálása, kritikus mozgásszerkezeti összetevőik
20. A minőségi testnevelés oktatási keretrendszere – pedagógiai alapelvek és kiemelt fejlesztési területek – gyakorlati példákon keresztül bemutatva.
21. A testnevelésóra szerkezeti felépítésének variációs lehetőségei, órátípusok.
22. A teljes óratervezet készítésének szempontjai, lépései.
23. Az oktatás didaktikai lépései (ismeretszerzés, alkalmazás), a gyakorlás formái (feldolgozó, alkalmazó,) és módszerei (variábilis gyakorlás) példákon keresztül.
24. Tanítási stílusok a testnevelésben. A direkt „spektrum” bemutatása.
25. Tanítási stílusok a testnevelésben. Az indirekt „spektrum” bemutatása.